

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 05

19. OKTOBER 2026

Dein 28-Tage-Journal für Wand-Pilates

15-Minuten-Einheiten, auf dich abgestimmt und rund um
eine Wand aufgebaut

20

EINHEITEN IN 28 TAGEN

15 min

DAUER PRO EINHEIT

Ganzkörper

FOKUS

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

05 So nutzt du dieses Journal

Langsam und kontrolliert schlägt schnell; das Brennen gehört in den Muskel, nie ins Gelenk.

Coaching-Tipps

06

07 Das Programm

15-Minuten-Einheiten, auf dich abgestimmt und rund um eine Wand aufgebaut

Dein 28-Tage-Kalender

08

Übungsbibliothek

10

Technik-Bibliothek

11

Wenn das passiert, mach das

12

Glossar

12

14 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

19 Protokolle

Notizen

21

Quellen

23

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

15-Minuten-Einheiten, auf dich abgestimmt und rund um eine Wand aufgebaut

20

EINHEITEN IN 28 TAGEN

15 min

DAUER PRO EINHEIT

Ganzkörper 17

FOKUS

ÜBUNGEN

51 kcal

ENERGIE PRO EINHEIT

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Einheiten in 28 Tagen: 20

Dauer pro Einheit: 15 min

Fokus: Ganzkörper

Übungen: 17

Energie pro Einheit: ≈ 51 kcal

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Langsam und kontrolliert schlägt schnell; das Brennen gehört in den Muskel, nie ins Gelenk.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01 Mach die Einheit des Tages auch an energiearmen Tagen; 10 Minuten zählen.
- 02 Hak den Kreis ab und notier, wie lange du die schwerste Übung gehalten hast.
- 03 Einen Tag verpasst? Mach mit dem nächsten weiter. Nicht doppelt trainieren.
- 04 Wiederhol den Plan nach Tag 28 auf der nächsten Stufe oder mit längeren Einheiten.

“Atme aus, wenn du hebst oder drückst; atme ein,
wenn du zurückkommst.”

COACHING-TIPPS

- Langsam und kontrolliert schlägt schnell; das Brennen gehört in den Muskel, nie ins Gelenk.
- Halt bei den Übungen im Liegen den unteren Rücken sanft in Kontakt mit dem Boden.
- Pilates baut Kraft und Haltung auf; kombinier es mit Gehen für Herzgesundheit und Kalorienverbrauch.
- Dich im Alltag stärker zu fühlen ist das beste Zeichen, dass es wirkt.

KAPITEL 03

Das Programm

15-Minuten-Einheiten, auf dich abgestimmt und rund um
eine Wand aufgebaut

01

Richte deine Wand ein

- Eine freie, glatte Wand mit etwa 2 Metern Boden davor.
- Eine Matte oder gefaltete Decke unter Rücken und Hüfte.
- Barfuß oder mit Antirutschsocken, damit die Füße nicht wegrutschen.
- Ein Timer: der Intervall-Timer auf deinem Handy oder die Zeiten in diesem Journal.

02

Dein 28-Tage-Kalender

TAG	FOKUS	ÜBUNGEN	BELASTUNG / PAUSE
1	Ganzkörper	Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Clam an der Wand · Roll-down an der Wand	3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause
2	Ganzkörper	Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Wand-Liegestütz · Roll-down an der Wand · Brustöffner an der Wand	3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause
3	Ganzkörper	Toe Taps · Wand-Liegestütz · Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Brustöffner an der Wand · Dehnung der Beinrückseite an der Wand	3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause
4	Pause oder Spaziergang	20 Minuten Gehen oder sanftes Dehnen	
5	Ganzkörper	Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Dehnung der Beinrückseite an der Wand · Clam an der Wand	3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause
6	Ganzkörper	Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Clam an der Wand · Roll-down an der Wand	3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause
7	Pause oder Spaziergang	20 Minuten Gehen oder sanftes Dehnen	
8	Ganzkörper	Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Wand-Liegestütz · Roll-down an der Wand · Brustöffner an der Wand	2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause
9	Ganzkörper	Toe Taps · Wand-Liegestütz · Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Brustöffner an der Wand · Dehnung der Beinrückseite an der Wand	2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause

08

TAG	FOKUS	ÜBUNGEN	BELASTUNG / PAUSE
10	Ganzkörper	Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Dehnung der Beinrückseite an der Wand · Clam an der Wand	2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause
11	Pause oder Spaziergang	20 Minuten Gehen oder sanftes Dehnen	
12	Ganzkörper	Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Clam an der Wand · Roll-down an der Wand	2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause
13	Ganzkörper	Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Wand-Liegestütz · Roll-down an der Wand · Brustöffner an der Wand	2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause
14	Pause oder Spaziergang	20 Minuten Gehen oder sanftes Dehnen	
15	Ganzkörper	Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Wand-Plank · Roll-down an der Wand · The Hundred (Füße an der Wand)	2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause
16	Ganzkörper	Toe Taps · Wand-Plank · Wand-Liegestütz · Wall Angels · The Hundred (Füße an der Wand) · Brustöffner an der Wand	2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause
17	Ganzkörper	Wand-Liegestütz · Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Brustöffner an der Wand · Dehnung der Beinrückseite an der Wand	2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause
18	Pause oder Spaziergang	20 Minuten Gehen oder sanftes Dehnen	
19	Ganzkörper	Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Bridge-Marsch · Wall Sit · Dehnung der Beinrückseite an der Wand · Clam an der Wand	2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause
20	Ganzkörper	Bridge-Marsch · Wall Sit · Squat-Pulses an der Wand · Seitliches Beinheben · Clam an der Wand · Beinkreisen	2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause
21	Pause oder Spaziergang	20 Minuten Gehen oder sanftes Dehnen	
22	Ganzkörper	Toe Taps · Wand-Plank · Wand-Liegestütz · Wall Angels · The Hundred (Füße an der Wand) · Brustöffner an der Wand	2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause
23	Ganzkörper	Wand-Liegestütz · Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Brustöffner an der Wand · Dehnung der Beinrückseite an der Wand	2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause
24	Ganzkörper	Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Bridge-Marsch · Wall Sit · Dehnung der Beinrückseite an der Wand · Clam an der Wand	2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause

TAG	FOKUS	ÜBUNGEN	BELASTUNG / PAUSE
25	Pause oder Spaziergang	20 Minuten Gehen oder sanftes Dehnen	
26	Ganzkörper	Bridge-Marsch · Wall Sit · Squat-Pulses an der Wand · Seitliches Beinheben · Clam an der Wand · Beinkreisen	2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause
27	Ganzkörper	Squat-Pulses an der Wand · Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Beinkreisen · Roll-down an der Wand	2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause
28	Pause oder Spaziergang	20 Minuten Gehen oder sanftes Dehnen	

03

03

Übungsbibliothek

ÜBUNG	SO GEHT'S
Glute Bridge an der Wand	Leg dich hin, Füße flach an der Wand, Knie im 90°-Winkel. Über die Fersen drücken, Hüfte heben, Po anspannen, langsam absenken.
Wall Sit	Rücken flach an der Wand, nach unten gleiten, bis die Knie gebeugt sind (nicht tiefer als 90°). Halten und gleichmäßig atmen.
Seitliches Beinheben	Leg dich auf die Seite, Fußsohlen an der Wand. Das obere Bein heben, die Ferse gleitet an der Wand hoch, langsam senken.
Dead Bug an der Wand	In Rückenlage die Hände über dir gegen die Wand drücken. Das gegenüberliegende Bein langsam senken, unterer Rücken bleibt am Boden.
Clam an der Wand	Leg dich auf die Seite, Füße an der Wand, Knie gebeugt. Oberes Knie öffnen, Füße bleiben zusammen, langsam schließen.
Roll-down an der Wand	Stell dich mit dem Rücken an die Wand. Wirbel für Wirbel abrollen, dann wieder aufrollen.
Toe Taps	Leg dich hin, Knie im 90°-Winkel, Füße an der Wand. Einen Fuß senken und den Boden antippen, zurück, Seite wechseln.
Wand-Liegestütz	Hände auf Brusthöhe an der Wand, Körper gerade. Brust zur Wand senken und wegdrücken.
Brustöffner an der Wand	Unterarm auf Schulterhöhe an die Wand, Brust sanft wegdrehen. 30 Sekunden pro Seite atmen.
Wall Angels	Rücken, Kopf und Arme an der Wand. Arme hoch und runter gleiten lassen wie bei einem Schneeengel.
Wadenheben an der Wand	Hände locker an der Wand, 2 Sekunden auf die Zehen hoch, 2 Sekunden absenken.

ÜBUNG	SO GEHT'S
Dehnung der Beinrückseite an der Wand	Leg dich in einen Türrahmen oder an eine Wandecke, ein Bein an der Wand hoch. Entspannen und atmen.
Wand-Plank	Hände auf dem Boden, Füße an der Wand bis auf Hüfthöhe hochlaufen. Eine gerade Linie halten.
The Hundred (Füße an der Wand)	Füße an der Wand, Kopf und Schultern angehoben, mit den Armen pumpen, dabei 5 Schläge ein- und 5 ausatmen.
Bridge-Marsch	Halt die Bridge an der Wand und löse abwechselnd einen Fuß von der Wand, Hüfte bleibt gerade.
Squat-Pulses an der Wand	Aus dem Wall Sit ein paar Zentimeter auf und ab federn.
Beinkreisen	In Rückenlage, ein Fuß an der Wand, das andere Bein oben. Kleine Kreise zeichnen, 5 in jede Richtung.

04

Technik-Bibliothek

Jede Bewegung in deinem Plan, mit den Hinweisen, die Coaches geben. Lies sie einmal vor Woche 1 und schau wieder rein, wenn sich eine Übung komisch anfühlt.

ÜBUNG	HINWEISE
Dead Bug	Rückenlage, Arme zur Decke, Knie über der Hüfte im 90°-Winkel · Ausatmen und langsam den gegenüberliegenden Arm und das Bein senken, dann wechseln · Den unteren Rücken nicht vom Boden lösen; sonst den Bewegungsumfang verkürzen
Liegestütz	Hände etwas breiter als die Schultern, Körper in einer geraden Linie · Brust zum Boden senken, Ellbogen etwa 45°, wegdrücken · Hüfte nicht durchhängen oder hochstrecken; bei Bedarf Hände erhöht aufstellen
Plank	Unterarme unter den Schultern, Körper in einer Linie von Kopf bis Ferse · Po anspannen und den Bauch fest machen, als würde gleich jemand hineinpiksen, weiteratmen · Hüfte nicht durchhängen oder hochstrecken
Glute Bridge	Rückenlage, Füße flach, hüftbreit, Fersen nah am Po · Über die Fersen drücken und Hüfte heben, oben mit angespanntem Po halten · Kein Hohlkreuz, um höher zu kommen

05

Wenn das passiert, mach das

Wenn dein unterer Rücken bei Bridges oder Beinübungen schmerzt	Dann drück den unteren Rücken sanft in den Boden, verkürz den Bewegungsumfang und spanne den Po an, bevor du hebst
Wenn sich dein Nacken beim Hundred oder Teaser verspannt	Dann lass den Kopf auf der Matte oder stütz ihn mit einer Hand und arbeite aus dem Bauch, nicht aus dem Kinn
Wenn deine Füße an der Wand wegrutschen	Dann trainier barfuß oder in Antirutschsocken und leg die Matte so, dass die Knie im 90°-Winkel sind
Wenn sich die Einheiten zu leicht anfühlen	Dann senk jede Wiederholung über 3 Sekunden ab, bau eine Pause ein und steigere dich dann auf einbeinige Varianten
Wenn du mehrere Tage ausgelassen hast	Dann starte heute mit der kürzesten Einheit neu; Beständigkeit schlägt eine perfekte Serie
Wenn du in einem Gelenk Schmerz statt Anstrengung spürst	Dann lass die Übung aus, wähl die leichtere Variante und geh zur Physiotherapie, wenn es anhält

06

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.

Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.

KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Übungen lernen

01

25 Sekunden pro Übung · 3 Runden

WOCHE AB _____

- Tag 1: Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Clam an der Wand · Roll-down an der Wand — 3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause
- Tag 2: Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Wand-Liegestütz · Roll-down an der Wand · Brustöffner an der Wand — 3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause
- Tag 3: Toe Taps · Wand-Liegestütz · Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Brustöffner an der Wand · Dehnung der Beinrückseite an der Wand — 3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause
- Tag 5: Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Dehnung der Beinrückseite an der Wand · Clam an der Wand — 3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause
- Tag 6: Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Clam an der Wand · Roll-down an der Wand — 3 Runden · 25 s Belastung / 15 s Pause

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	○	○	○	○	○	○	○
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Länger halten

02

30 Sekunden pro Übung · 2 Runden

WOCHE AB _____

- ☐ Tag 8: Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Wand-Liegestütz · Roll-down an der Wand · Brustöffner an der Wand — 2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause
- ☐ Tag 9: Toe Taps · Wand-Liegestütz · Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Brustöffner an der Wand · Dehnung der Beinrückseite an der Wand — 2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause
- ☐ Tag 10: Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Dehnung der Beinrückseite an der Wand · Clam an der Wand — 2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause
- ☐ Tag 12: Glute Bridge an der Wand · Wall Sit · Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Clam an der Wand · Roll-down an der Wand — 2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause
- ☐ Tag 13: Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Wand-Liegestütz · Roll-down an der Wand · Brustöffner an der Wand — 2 Runden · 30 s Belastung / 15 s Pause

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Schwieriger machen

35 Sekunden pro Übung · 2 Runden

WOCHE AB

03

- Tag 15: Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Wand-Plank · Roll-down an der Wand · The Hundred (Füße an der Wand) — 2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause
- Tag 16: Toe Taps · Wand-Plank · Wand-Liegestütz · Wall Angels · The Hundred (Füße an der Wand) · Brustöffner an der Wand — 2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause
- Tag 17: Wand-Liegestütz · Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Brustöffner an der Wand · Dehnung der Beinrückseite an der Wand — 2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause
- Tag 19: Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Bridge-Marsch · Wall Sit · Dehnung der Beinrückseite an der Wand · Clam an der Wand — 2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause
- Tag 20: Bridge-Marsch · Wall Sit · Squat-Pulses an der Wand · Seitliches Beinheben · Clam an der Wand · Beinkreisen — 2 Runden · 35 s Belastung / 15 s Pause

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	○	○	○	○	○	○	○
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

WOCHE

Voll draufhaben

04

40 Sekunden pro Übung · 2 Runden

WOCHE AB _____

- ☐ Tag 22: Toe Taps · Wand-Plank · Wand-Liegestütz · Wall Angels · The Hundred (Füße an der Wand) · Brustöffner an der Wand — 2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause
- ☐ Tag 23: Wand-Liegestütz · Wall Angels · Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Brustöffner an der Wand · Dehnung der Beinrückseite an der Wand — 2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause
- ☐ Tag 24: Wadenheben an der Wand · Glute Bridge an der Wand · Bridge-Marsch · Wall Sit · Dehnung der Beinrückseite an der Wand · Clam an der Wand — 2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause
- ☐ Tag 26: Bridge-Marsch · Wall Sit · Squat-Pulses an der Wand · Seitliches Beinheben · Clam an der Wand · Beinkreisen — 2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause
- ☐ Tag 27: Squat-Pulses an der Wand · Seitliches Beinheben · Dead Bug an der Wand · Toe Taps · Beinkreisen · Roll-down an der Wand — 2 Runden · 40 s Belastung / 15 s Pause

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Protokolle

PROTOKOLLE

28-Tage-Protokoll

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

2. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

3. NHS: Strength and flexibility exercises

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com