


2008

- 24.04.:** Der 4000. Besucher auf meiner Homepage...
- 16.04.:** Neue Bilder in der Galerie („April 2008“)...
- 04.04.:** Der 3000. Besucher auf meiner Homepage...
- 16.03.:** Neue Bilder in der Galerie („März 2008“)...
- 09.03.:** Mein kleiner „Urlaubs“-bericht...
- 03.02.:** Der 2500. Besucher auf meiner Homepage...
- 15.01.:** Neue Bilder in der Galerie („Beim Training II“)...
- 10.01.:** Neue Bilder in der Galerie („Beim Training I“)...
- 10.01.:** Online-Beratungsfltrate ist verfügbar... (Infos unter „Sonstige Angebote“)

2007

- 28.12.:** Der 2222. Besucher auf meiner Homepage...
- 24.12.:** Ich wünsche allen Kunden, Freunden und meiner Familie ein schönes Weihnachtsfest...
- 29.11.:** Jetzt auch zu finden auf MySpace.com... (Link siehe „Kontakt“)
- 29.11.:** Der 1919. Besucher auf meiner Homepage...
- 21.11.:** Der 1818. Besucher auf meiner Homepage...
- 13.11.:**  Ich bin heute Onkel geworden...
Die Frau meines älteren Bruders hat um 17.19 Uhr ein Mädchen bekommen. Sie heißt Emely, ist 51cm groß und 3440g schwer. Der jungen Familie alles Gute...
- 12.11.:** Der 1717. Besucher auf meiner Homepage...
- 07.11.:** Neue Bilder von mir im Fotoalbum...
- 05.11.:** Der 1616. Besucher auf meiner Homepage...
- 03.11.:** Exklusives Video für Bodybuilding.com... (Link siehe „Kontakt“)
- 22.10.:** Der 1515. Besucher auf meiner Homepage...
- 13.10.:** Der 1414. Besucher auf meiner Homepage...
- 08.10.:** Der 1313. Besucher auf meiner Homepage...
- 08.10.:** Jetzt auch zu finden auf Bodybuilding.com... (Link unter „Kontakt“)
- 27.09.:** Der 1212. Besucher auf meiner Homepage...
- 26.09.:** 2 neue Bilder im Fotoalbum...
- 25.09.:** Jetzt NEU: Fotoalbum und Gästebuch...
- 09.09.:** Der 1000. Besucher auf meiner Homepage...
- 01.09.:** Neues Video Schrägbankdrücken... (zu finden unter „Training“)
- 01.08.:** Mein 4jähriges Trainingsjubiläum...
- 28.07.:** Mein Geburtstag: arbeiten, Training & Steakteller...
- 15.07.:** Eintrag bei Google Maps und Google Earth ist verfügbar!
- 02.05.:** Die Homepage geht online...