

# Body Workout

Das intensive Ganzkörpertraining für  
Frauen und Männer



- ✓ Gelenke und Muskeln mobilisieren
- ✓ Intensives Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht
- ✓ Stärkung der Körpermitte
- ✓ Ganzheitlicher Muskelaufbau
- ✓ Körper kräftigen und straffen
- ✓ Rücken stabilisieren

Auf dein Kommen freut sich Andrea  
und die gesamte Fitnessabteilung