

Das Kalorien Killer Workout

Zirkeltraining



- ✓ Alle Muskelgruppen werden angesprochen:
Arme, Brust, oberer und unterer Rücken, Bauch,
Gesäß und Beine
- ✓ Stärkt die Koordination deiner Muskulatur,
deine Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System
- ✓ Ein Zirkel aus ca 5 bis 8 verschiedenen Übungen

Auf dein Kommen freut sich Andrea
und die gesamte Fitnessabteilung