Functional BBP

Bauch – Beine – Po

STRONG – POWERFUL – SEXY

Im Functional BBP stehen die klassischen Problemzonen der Frau im Mittelpunkt. Wir erarbeiten uns mit funktionellen Kräftigungsübungen einen flachen Bauch, schlanke Beine und einen knackigen Po.

Gleichzeitig wird dein Herzkreislauf-System in Schwung gebracht, deine Fitness und natürlich auch deine Ausdauer verbessert.

In dieser Lektion arbeiten wir hauptsächlich mit unserem eigenen Körpergewicht.

Sämtliche Übungen können individuell angepasst werden und somit eignet sich das Training für Frauen mit jedem Fitness-Level.

Kursleitung:	Mara Fey
Tag/Zeit:	Montag, 19.15 – 20.15 Uhr
Kurs:	17.08. – 28.09.2020
Kosten:	Fr. 189.00 = 7 Lektionen
Infos unter:	Natel 079 886 67 63 / Email: fit@janine-dick.ch
Anmeldung:	direkt unter ww.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick oder fit@janine-dick.ch

Studio „fit mit Dick“, Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil, www.janine-dick.ch