

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 Herz-Kreislauf-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: 19.10. – 07.12.2020

Kosten: Fr. 216.00 = 8 Lektionen

Infos unter: Natel 079 886 67 63 / Email: fit@janine-dick.ch

Anmeldung: direkt unter www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick oder fit@janine-dick.ch