

Wer wünscht sich nicht eine knackige und straffe Figur? Also heißt unser Motto: "Ran an den Speck" oder "ran an die Problemzonen" bei unserem Work-out-Programm für Bauch-Beine-Po. Hierbei werden schlaffe Hautpartien gestrafft und gekräftigt. Dies wird mit einfachen aber wirkungsvollen und gezielten Übungen erreicht. Wichtig ist hierbei natürlich die Regelmäßigkeit der Übungen.

In unseren Kursen verwenden wir auch Hilfsmittel wie Bälle und Latexbänder, wodurch ein noch intensiveres Training erzielt wird, bei dem noch zusätzliche Muskelgruppen beansprucht werden.

Zurück zu [Kursangebot](#) .