



Fit und Gesund am Heeperholz

BAUCH

BEINE

PO

NEU

## Dienstags 19:30 - 20:30 Uhr mit Jolanta

Dieses speziell auf Problemzonen abgestimmte Workout trainiert die Bereiche, die Ihnen wirklich wichtig sind.

In effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Po in Form gebracht.

Einige Rücken- und Dehnübungen runden die Stunde zudem ab.