



Zirkel für die Wochen vom 05.10. – 24.10.2020

Fatburner

Ziel:

- Beim Fatburnerzirkel geht es den klassischen Problemzonen an den Kragen. Ein toller Fitness-Mix aus Kraft und Ausdauer für schöne schlanke Beine, ein tolles Dekolettè, einen knackigen Po und einen flachen Bauch.
- Die Devise: Formen, Straffen und die Pfunde purzeln!

Highlight:

Corestick

Befunc

Hanteln

Step