



Zirkel für die Wochen vom 06.05. – 25.05.2019

Oberkörper Zirkel

Ziel:

Im Mittelpunkt stehen Übungen, welche den Oberkörper, im Schwerpunkt, den oberen Rücken, die Schulter- und Brustmuskulatur, sowie den Bi- und Trizep trainieren. An den Bakkaboards steht das Herz- Kreislauftraining im Focus.

Highlight:

BeFunc

Pilates Chair

Kettlebell

Hanteln

Bakkaboard