



INTEGRA SPORT- & GESUNDHEITZENTRUM
FITNESS | KURSE | MOTIVATION



Designed by katemangustar / Freepik

Bauch, Beine & Po...

GEZIELTES MUSKELTRAINING & FATBURNER WORKOUT

STRAFFER BAUCH, SCHÖNE BEINE & EIN KNACKIGER PO

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung der Problemzonen. Die Kombination aus Ausdauertraining und gezielten Muskelaufbautraining machen diesen Kurs zum echten Fatburner- und Figurtuningprogramm!

DIENSTAG

9.00 - 10.00 UHR

MITTWOCH

18.00 - 19.00 UHR

FREITAG

17.15 - 18.00 UHR