

## Crunch-Time

Bringen Sie Ihren Bauch gut durch den Winter!

Der Kurs Crunch-Time wurde aus guten Gründen ins Programm aufgenommen.

Hier werdet Ihr motiviert, den Bauch sicher durch den Winter zu bekommen, in dem der schwermütige Dezember mit all seinen Feierlichkeiten noch bevorsteht.

Zudem bietet sich die Möglichkeit, durch ein abwechslungsreiches Programm die komplette Bauchmuskulatur effektiv zu trainieren. Damit stellt der Kurs eine attraktive Trainingserweiterung zu dem Bauchmuskel-Trainingsteil im BOP-Kurs da.