

# ENERGIE DURCH BEWEGUNG

Personal-Trainerin und Fitness-Speakerin Michaela Fit präsentiert Übungen, um in Form zu kommen – oder um in Form zu bleiben. Damit du dich gesehen, geborgen und rundum wohlfühlen kannst!



### HANDSTÜTZ

Damit erreichst du eine rundum gestärkte Rumpfmuskulatur sowie ein grossartiges, gutes Körpergefühl.



### TRICEPS DIPS ▲

Dieses Training im Sitzen macht richtig Spass! Straffe, muskulöse Oberarme sind garantiert, die Winkearme gehören der Vergangenheit an.



### SQUATS ▲

Die clevere und geniale Übung, mit der gleich der ganze Körper trainiert wird – und die einfach Spass macht. Mit Powerband und gestreckten Armen.



## MICHAELA FIT

Personal-Trainerin und Fitness-Speakerin

Zwischen 2002 und 2004 habe ich 30 Kilogramm abgenommen. Mittlerweile bin ich Personal-Trainerin und Fitness-Speakerin. Ich kenne alle Tipps und Tricks, Energie durch Bewegung ist bei mir längst Programm! Ich trainiere dich in der ganzen Schweiz fit – in der Natur und im Gym, bei dir zu Hause und online. Gerne hole ich dich aus deiner Komfortzone raus, dafür stehe ich mit meinem Namen!



Mehr online unter: [michaelafit.ch](http://michaelafit.ch)

