

DU KANST ALLES SCHAFFEN. DEIN KÖRPER WARTET NUR DARAUFG, IN DEN EINSATZ ZU SCHREITEN.

Michaela Fit hat selber 30 Kg Übergewicht abgenommen. Heute ist sie selbst Personal-Trainer und Fitness Speaker.



HIP TRUST

Die beste Übung für deinen Po! Mit dieser Übung steht deinem straffen Po garantiert nichts mehr im Weg und wird somit zum ultimativen und knackigen Arsch. ▼



RUMPFBEUGEN ▲

Die Übung für deinen sexy Sommerbauch! Mit der einfachen aber nicht weniger intensiven Übung werden deine Bauchmuskeln garantiert Sommerfit und richtig toll gestrafft.



KNIEBEUGEN ▲

Die Königsübung für Beine und Po! Kniebeugen sind die Königsübung für deine ganze Bein- und Gesäßmuskulatur. Plus sind sie auch super um deine ganze Koordination zusätzlich noch zu stärken.

MICHAELA FIT

Zwischen 2002 und 2004 habe ich 30kg Übergewicht abgenommen. Heute bin ich als Personal Trainer und Speaker unterwegs. Ich kenne alle Tipps und Tricks dazu und nicht nur das – Energie durch Bewegung ist bei mir Programm! Ich trainiere dich in der ganzen Schweiz fit – im Wald, in der Natur, an der frischen Luft, im Trainingsraum oder gerne auch bei dir zu Hause - und natürlich auch online. Und dafür stehe ich mit meinem Namen!

