

## Kurztext

---

Margit Rüdiger

### **Bauch, Beine, Po**

ePub

4,99 € (D) / 4,99 € (A) / 8,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3086-0



Flach, straff, knackig, so können Bauch, Beine und Po sein. Wir zeigen pro Problemzone 15 wirkungsvolle Übungen, mit denen man zu Hause mit kleinem Aufwand und großer Wirkung seinen Körper stylen kann. Mit einem übersichtlichen Fünf Minuten Kurzprogramm für Eilige, den Basics zu Muskeldehnung und Power Walking, Pflegetips für eine glatte Haut und Wissenswertem rund um Fitness Food.