

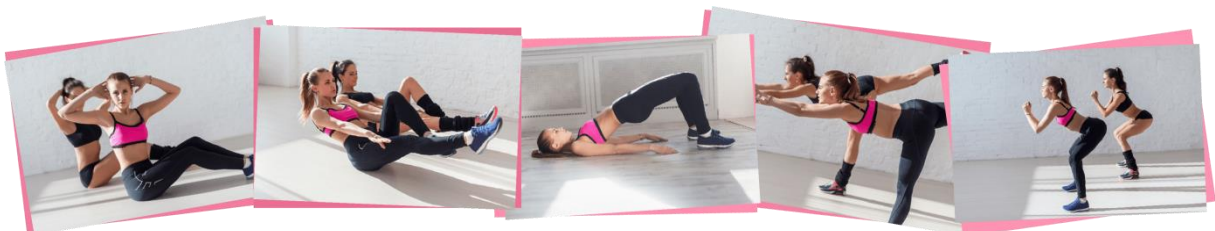
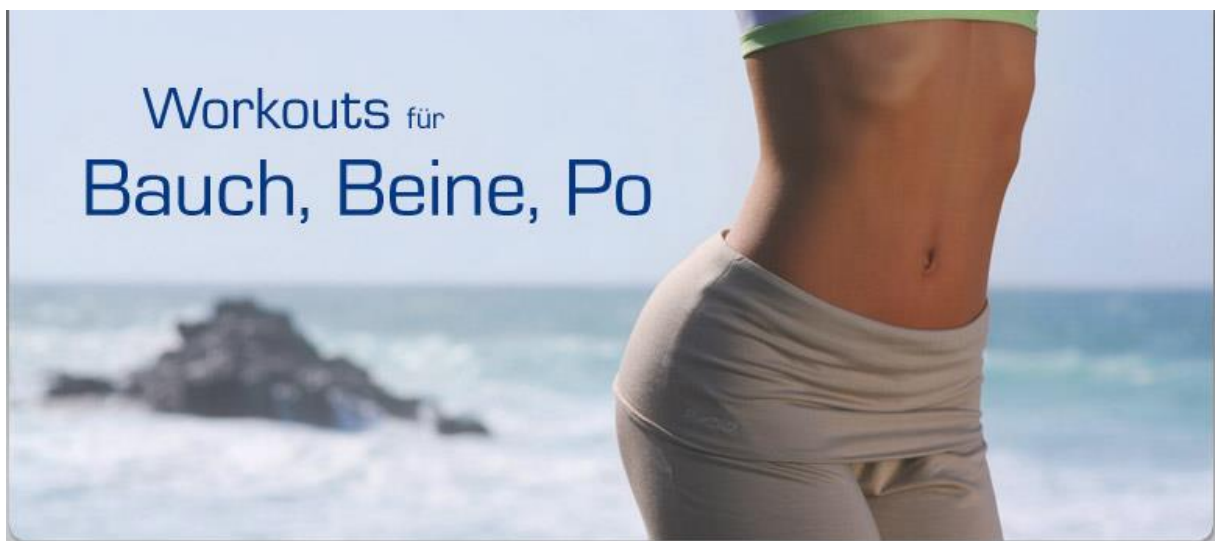
**SF Ahlum e.V. präsentiert Omnia Ventri**

## **Das effektive Bauch – Beine - Po Training Mittwoch 18.00 Uhr – 19.00 Uhr**

Um einen tollen Effekt zu erzielen, genügt es bereits, diese Übungen  
1 x pro Woche auszuführen. Lerne **Omnia Ventri** kennen!

Keine Frage: Von nichts kommt nichts und ein effektives BBP-Training ist der Schlüssel für eine straffe Silhouette. Doch ich habe eine gute Nachricht: Für ein sexy Sixpack, für schlanke, wohlgeformte Beine und einen knackigen Hintern muss man nicht stundenlang trainieren. Viel wichtiger sind smarte Workouts, die

- die Körperregionen gezielt ansprechen
- dem Muskelaufbau dienen und
- richtig sowie regelmäßig ausgeführt werden



**Einfach vorbeikommen und unverbindlich mitmachen!!!**

**SF Ahlum e.V. Personal-Trainerin Veronika Fuhrmann**  
Mobil: 0170 2954122 - Email: [nick.fuhrmann@kabelmail.de](mailto:nick.fuhrmann@kabelmail.de)