

Fit in jeder Lebenslage

FITNESS-DVD. Auf dieser DVD werden Übungen gezeigt, die immer und überall ausgeführt werden können. Übungen, für die Sie keine speziellen Trainingsgeräte benötigen und die schnell ihre Wirkung zeigen. „Für viele Frauen ist es wichtig, zwischendurch einfache Übungen auszuführen, um fit zu werden - wir zeigen auf dieser DVD, wie's geht“, so Mag. Edith Bierbaumer von der Sportunion Österreich. Zu bestellen ist die DVD im Sportunion Shop (513 77 14-26) und unter e.halama@sportunion.at (Elisabeth Halama).

