



das Studio
PERSONALTRAINING
ONLINE

by Janine Kefler

BODY Check

START:

4 WOCHEN

Körpergewicht _____

Körpergewicht _____

Datum _____

Datum _____

BRUST

BRUST

OBERAM

RE _____

LI _____

OBERAM

RE

LI

BAUCHNABEL

BAUCHNABEL

TAILIE

TAILIE

UNTERBAUCH

UNTERBAUCH

HÜFTE

HÜFTE

PO

PO

OBERSCHENKEL

RE _____

LI _____

OBERSCHENKEL

RE

LI

KNIE

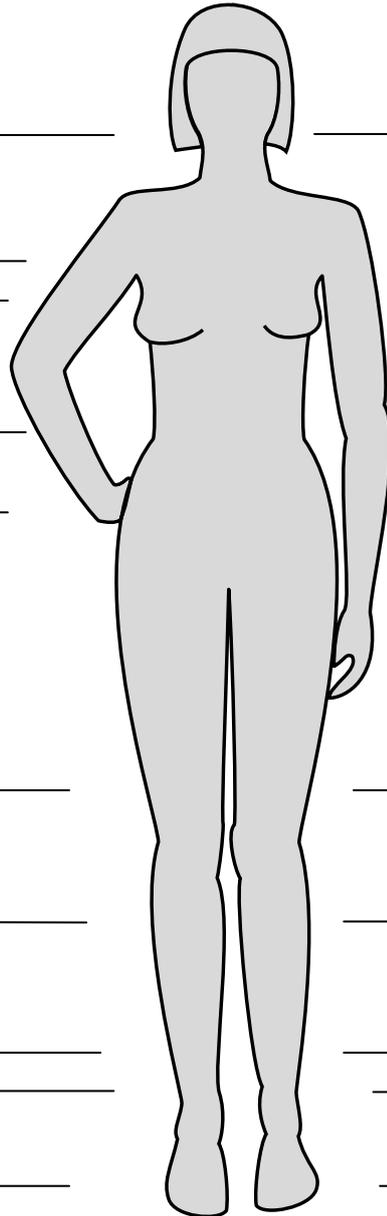
RE _____

LI _____

KNIE

RE

LI



WÜNSCHE UND ZIELE

-
-
-



das Studio

PERSONALTRAINING
ONLINE

by Janine Kefler

BODY Check

8 WOCHEN

12 WOCHEN

Körpergewicht _____

Körpergewicht _____

Datum _____

Datum _____

BRUST

BRUST

OBERAM

RE _____

LI _____

OBERAM

RE

LI

BAUCHNABEL

BAUCHNABEL

TAILIE

TAILIE

UNTERBAUCH

UNTERBAUCH

HÜFTE

HÜFTE

PO

PO

OBERSCHENKEL

RE _____

LI _____

OBERSCHENKEL

RE

LI

KNIE

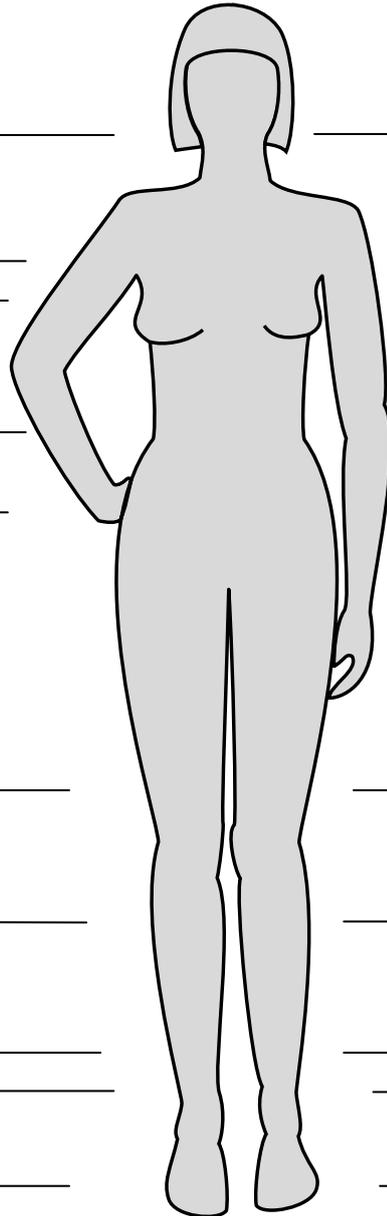
RE _____

LI _____

KNIE

RE

LI



WÜNSCHE UND ZIELE

-
-
-