

Femina 18 OKTOBER 2007

TRÆN DIG SMUK OG SMIDIG

LOTTE ARNDAL er indehaver af Arndal Spa & Fitness på Hotel D'Angleterre, hvor hun dagligt bruger Arndal-metoden i den personlige træning af kunderne. Træningsmetoden har fokus på balance i kroppen og korrekt udførelse af øvelserne. Bog-aktuel med hele 3 træningsbøger: **Stærk, smuk og smidig** og **Den hele kvinde** samt **9 måneder før – 9 måneder efter**. Mød Lotte i foredragssalen kl. 16.30.

