

ANNA KRAFT | ERIK JÄGER

EIN ARSCH EIN ZIEL MEINE CHALLENGE

IN NUR
3 MONATEN
ZUM
ERFOLG!



G|U



Mit
Übungsvideos
online



EIN ARSCH. EIN ZIEL. MEINE
CHALLENGE.

PO-MPÖSES HINTERTEIL

Po ist Po? Mitnichten! Es gibt flache, weiche, runde, breite und natürlich knackige. Den wollen wir alle haben und mit dieser Challenge klappt das auch endlich. Versprochen!

DER ARSCH UND SEIN IMAGE

Arsch, der; männlich. So alt wie die Menschheit selbst. Seit Jahrtausenden begafft, geschätzt, diskutiert und verarscht. Zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, zu alles. Das Ideal ändert sich wie die Mode. Aber fest und rund ist zeitlos. Wenn man es sich recht überlegt, ist es schon verwunderlich, dass dem Arsch ein männlicher Artikel vorgestellt wird. DER. Denn in der Regel wird er doch eher einem weiblichen Ideal zugeordnet

und ist entsprechend gerade für Frauen oft die Problemzone Nummer 1.

Trotzdem heißt es: der Arsch, der Podex, der Po, der Allerwerteste. Das Hinterteil und das Gesäß immerhin verhalten sich zumindest geschlechtslos. Gerade mal die Kiste und die vier Buchstaben zielen voll ins weibliche Zentrum.

HINTEN IST DAS NEUE VORNE

Es ist wirklich faszinierend, wie viele Gedanken man sich über ein Körperteil machen kann, dem man noch nie von Angesicht zu Angesicht gegenüberstand. Für das man sich vielmehr regelrecht in Pose werfen muss, um einen ungefähren

Eindruck von ihm zu bekommen. Sicher, es gibt gewisse Signale von den Lieblingsjeans, die im letzten Jahr noch perfekt saßen. Insofern weiß man, was man an ihm hat - oder eben nicht mehr. Auch repräsentative Umfragen bestätigen: Der Arsch steht im Mittelpunkt, obwohl man ihn selbst nicht sieht. Männer begutachten bei Frauen immer zuerst die Rundungen (Frauen tun das übrigens genauso, sogar bei ihren Geschlechtsgenossinnen).

DIE MUSKELN

Die gute Nachricht: Das Gesäß ist der