



# FIT in den **Frühling?**

**Kursstart  
ab 10.1**

## ...mit Bodystyling

- o Ganzkörpertraining aus Elementen, HIIT, Tabata, Pilates uvm. für einen straffen Körper
- o Stabilitätstraining und Koordination = bessere Körperwahrnehmung

**WO?** Neue Mittelschule Hitzendorf,  
8151 Hitzendorf Nr. 120 kleiner Turnsaal

**WANN?** Immer donnerstags, 19:20 -20:15

## ...mit Bodystyling light

- o Mobilisieren
- o Stabilitätstraining und Koordination
- o Funkt. Training

**WO?** Neue Mittelschule Hitzendorf,  
8151 Hitzendorf Nr. 120 großer Turnsaal

**WANN?** Immer donnerstags 18:00 – 18:55

**WAS IST MITZUBRINGEN?** Matte, Getränk, Turnschuhe und Motivation

**KOSTEN JE KURS?** 10-er Block um € 80,00, 5-er Block um € 45,00 und einzelne Stunden € 10,00

Bitte um Anmeldung einfach auf whatsapp **0664/3910672** oder per Mail [barbarena3@yahoo.com](mailto:barbarena3@yahoo.com)

**Freu mich auf DICH - viele Grüße Barbara ☺**

