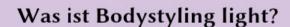
Bodystyling

## Hitzendorf



Du willst endlich wieder mit Bewegung starten, dein Rücken tut weh und du fühlst dich nicht wohl? Oder hast ein längere Sportpause gemacht und willst wieder Gas geben?

Dann bist du in dieser Stunde genau richtig,

Training für Mann & Frau jeden Alters geeignet (seinen Körper spüren und kennen lernen)

- ▶ Mobilisieren
  - ▶Kräftigen
- ▶ Stabilisieren
- ► Dehnen stehen im Fokus.

Was ist Bodystyling?

Ganzkörpertraining für jeden der Lust hat etwas für sich und seinen Körper zu tun!

Lust dich auszupowern?

Gerne bei meinem Kraft-Ausdauertraining 😉

Das Workout besteht aus Elementen
HIIT, Tabata, Mobility und Balancetraining, Animal
moves, Circletraining, Entspannung uvm.

Bitte Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränke mitbringen.

Frene mich auf deine Anmeldung!



bener Kursstart

15.SEPTEMBER

## Wann?

Donnerstags
18:00 Uhr "Light"
und
19:10 Uhr
Wo?

MS Hitzendorf Turnsaal