

Bodystyling

H i t z e n d o r f



neuer Kursstart

1 2 . J Ä N N E R

Wann?

Donnerstags

18:00 Uhr "Light"

und

19:10 Uhr

Wo?

MS Hitzendorf Turnsaal

Was ist Bodystyling light?

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 auszupeinern?

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.

Freue mich auf deine Anmeldung!