

# Bodystyling

H i t z e n d o r f



Neuer Kursstart  
11. Jänner

**Wann?**

Donnerstags

18:00 Uhr

Bodyworkout 🔥

**Wo?**

MS Hitzendorf

Turnsaal



**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.

*Freue mich auf deine Anmeldung!*

Happy Movements  
Barbara Jantscher-Zangl  
0664/3910672

