

# Rückenfit durch BODYART

entwickelt aus der Physiotherapie

**Wann:** jeden Montag, außer Ferien,  
ab Montag, 22.1.2024

**Wo:** *Sonnenvilla Attendorf, 17.15 - 18.15 Uhr*  
*MS Hitzendorf, 19.00 - 20.00 Uhr*

Aufbau von Kraft, Beweglichkeit,  
Koordination und Stärkung der  
mental Fitness

Einstieg jederzeit möglich

## Anmeldung und Infos

SU FIT is HIP  
Monika Zengerer  
diplom. Fitnesstrainerin  
Tel. 0699/1278 4252

web: [www.FITisHIP.at](http://www.FITisHIP.at)  
mail to: [moni.zengerer@gmail.com](mailto:moni.zengerer@gmail.com)



全部

**BODYART ist wie das Leben.** Einatmen, ausatmen.  
Anspannen, loslassen. Mobilisieren, stabilisieren. Wer die auf  
Yin und Yang beruhenden Bewegungsformen für sich  
entdeckt, wird sein Gleichgewicht finden.

# B O D Y A R T