

Bodystyling mit DEEPWORK

Aufbau von leistungsstarker Ausdauer kombiniert mit funktioneller Körperkraft bei schwungvoller Musik. Dieses Training heizt die Fettverbrennung ordentlich an! Stretching und Mobilisation runden die Einheit ab

Wann: jeden Dienstag **ab 27.2.2024**
Wo: Turnsaal MS Hitzendorf
Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr

DEEPWORK ist herausfordernd und ausgleichend. Es ist ein athletisches, funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining.

DEEPWORK



Anmeldung und Infos

VHS Steiermark - Graz Umgebung
web: www.vhsstmk.at
Tel. (057799 – 5081)

Trainerin: Monika Zengerer
diplom. Fitnesstrainerin
web: www.FITisHIP.at



VOLKSHOCHSCHULE
STEIERMARK

