

Bodystyling

Hitzendorf



Neuer Kursstart
19. September

Wann?

Donnerstags

18:00 Uhr und 19:00 Uhr

Wo?

MS Hitzendorf
kleiner Turnsaal



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.

Freu mich auf dich !

Happy Movements
Barbara Jantscher-Zangl
0664/3910672

