

BODYSTYLING MIT

deep WORK

**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**

SEI DABEI

Anmeldung und Infos

VHS Steiermark - Graz Umgebung

web: www.vhsstmk.at

Tel. (057799 – 5081)

Trainerin: Monika Zengerer

diplom. Fitnesstrainerin

web: www.FITisHIP.at

Wann: jeden Dienstag

ab 1.10.2024

Wo: Turnsaal MS Hitzendorf

Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr

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

DEEPWORK



**VOLKSHOCHSCHULE
STEIERMARK**

