

# Bodystyling

## Hitzendorf



**Neuer Kursstart**  
**9. Jänner 2025**

**Wann?**  
Donnerstags  
18:00 Uhr

**Wo?**  
MS Hitzendorf  
großer Turnsaal

**Wielange?**  
10 Einheiten



### 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

