

# Bodystyling light



**Neuer Kursstart  
8. Jänner 2025**

**Wann?**  
Mittwoch  
18:00 Uhr

**Wo?**  
Hitzendorf,  
großer Turnsaal

**Wielange?**  
10 Einheiten



## Warum Bodystyling light?

- Du willst endlich wieder mit Bewegung starten?
- Dein Rücken tut weh?
- Du fühlst dich nicht wohl?
- Oder du hast eine längere Sportpause gemacht und willst wieder Gas geben?

Dann bist du in dieser Stunde genau richtig!

Das Training ist für Mann & Frau jeden Alters geeignet.

Ich will das du deinen Körper spürst und wieder kennen lernst!

- ▶ Mobilisieren
- ▶ Kräftigen
- ▶ Stabilisieren
- ▶ Dehnen
- ▶ Atmung
- ▶ Entspannung

stehen im Fokus.

Bitte Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränke mitbringen.

Bei Fragen melde dich gerne!  
Wir sehen uns auf der Matte 😊

Happy Movements  
Barbara Jantscher-Zangl  
0664/3910672

