

# *Bodystyling*

## Hitzendorf



**Neuer Kursstart  
11. September 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 auszupowern?

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**

