

Bodystyling light



Wann?
Mittwoch, 18:00 Uhr
Donnerstag, 19:00 Uhr

Wo?
Hitzendorf,
großer Turnsaal

Wielange?
10 Einheiten



Kursesstart

7. + 8. Jänner 2026

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.

Wir sehen uns auf der Matte 😊

Happy Movements
Barbara Jantscher-Zangl
0664/3910672

