

Bodystyling

H i t z e n d o r f



Neuer Kursstart
7. Jänner 2026

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

