

# BODYSTYLING MIT *deepwork*

**der nächste sommer  
kommt bestimmt....**

- **Athletik Training für maximale Fettverbrennung**
- **Kraft und Ausdauer garantiert**
- **Stretching und Mobilisation für mehr Beweglichkeit**

## SEI DABEI

### Anmeldung und Infos:

Trainerin: Monika Zengerer  
Diplom. Fitnesstrainerin  
web: [www.FITisHIP.at](http://www.FITisHIP.at)

Wann: jeden Dienstag  
ab 13.01.2026

Wo: Turnsaal MS Hitzendorf  
Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr

DEEPWORK ist herausfordernd und ausgleichend. Es ist  
ein athletisches, funktionelles Herz-Kreislauf-  
Ganzkörpertraining.

# DEEPWORK

FIT is HIP

