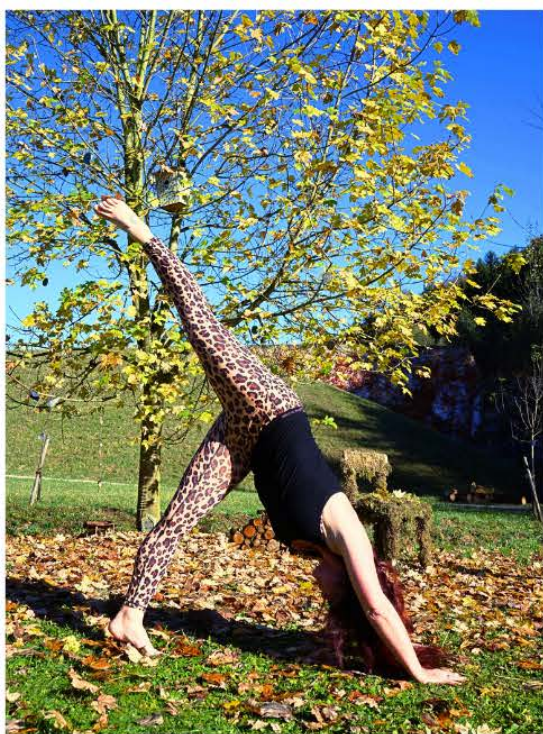




Bodystyling

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.

Wann?

Donnerstags

18:00 Uhr

Wo?

MS Hitzendorf
großer Turnsaal

Wielange?

10 Einheiten

Bitte Turnschuhe, Matte, Handtuch und

Getränke mitbringen.

Freu mich auf dich!

Happy Movements
Barbara Jantscher-Zangl
0664/3910672

