

Bodystyling light

Warum die light Variante?

- 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 neu kennen lernst!

- ♥ Mobilisieren
- ♥ Kräftigen
- ♥ Stabilisieren
- ♥ Dehnen
- ♥ Atmung
- ♥ Entspannung

stehen im Fokus.

Bitte Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränke mitbringen.

Wir sehen uns auf der Matte 😊

Wann?

Mittwoch,
18:00 und 19:00 Uhr

Wo?

Hitzendorf,
großer Turnsaal

Wielange?

10 Einheiten

Kursstart

16. September 2026



Happy Movements
Barbara Jantscher-Zangl
0664/3910672