

Männerworkout



Wann?

Mittwochs
19:05 Uhr

Semester von

Oktober - Februar 2027

Einstieg immer möglich

Wo?

Gr. Turnsaal Hitzendorf

Was ist das?

Wir motivieren uns gegenseitig,
lachen gemeinsam und beißen uns
zusammen durch.

Ganzkörpertraining bestehend aus:

- Mobility (Beweglichkeit)
- Balancetraining
- Stretching
- Circletraining
- Intervall
- Kraft-Ausdauertraining
- Entspannung & Atemtraining

Dieses Training eignet sich für
Anfänger, Wiederholungstäter aber
auch Freizeitsportler.

Bitte Turnschuhe, Matte, Handtuch
und Getränke mitbringen.

Freue mich auf deine Anmeldung!



Happy Movements
Barbara Jantscher-Zangl
0664/3910672