

BODYSTYLING MIT *deepwork*

Aufbau von leistungsstarker Ausdauer
kombiniert mit funktioneller Körperkraft bei
schwungvoller Musik.

Dieses Training heizt die Fettverbrennung
ordentlich an!

Stretching und Mobilisation runden die Einheit
ab

SEI DABEI

Anmeldung und Infos:

VHS Steiermark - Graz Umgebung

web: www.vhsstmk.at

Trainerin: Monika Zengerer

Diplom. Fitnesstrainerin

Tel. 0699/1278 4252

web: www.FITisHIP.at

Wann: jeden Dienstag

ab 22.09.2026

Wo: Turnsaal MS Hitzendorf

Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr

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

DEEPWORK



VOLKSHOCHSCHULE
STEIERMARK

