

BODYART™ AND BREATHWORK

Erlebe BODYART™, das revolutionäre Fitnesskonzept, das auf den Prinzipien der Physiotherapie basiert. Dieses ganzheitliche Training verbessert Kraft, Beweglichkeit und Balance und bringt Körper und Geist in Einklang. Kombiniert mit bewusster Atmung ist dieses Training einzigartig!

BODYART™ kombiniert:

- ✓ Ideal zum Aufbau für einen gesunden Rücken
- ✓ Funktionelle Bewegungen aus der Physiotherapie
- ✓ Elemente aus Yoga, Atem- und Entspannungstechniken
- ✓ Krafttraining für Stabilität und Mobilität

Unser BODYART™-Kurs ist ideal für alle, die ihre Fitness steigern möchten, ohne den Körper zu überlasten.
Faszien-, Mobility- und Krafttraining in einem

START: Montag, 21. September,
17.15 Uhr, Sonnenvilla Attendorf
19.00 Uhr, Turnsaal der MS Hitzendorf



**Gesundheitsrunderter
der SVS einlösbar** 💰

ANMELDUNG UND INFO:

**DIPL. FITNESS TRAINERIN
MONIKA ZENGERER**

 **0699/1278 4252**

 **WWW.FITISHIP.AT**