

**DON'T  
MAKE EXCUSES  
MAKE  
RESULTS**

# BODY-STYLER



## WIRBELSÄULEN – Trainerin

Wirbelsäule, Stretching, Body & Mind,  
Beckenboden & Körperwahrnehmung, BodyArt I+II



## AEROBIC & FITNESS Instruktor

Internationale A-Lizenz & B-Lizenz  
DeepWork™ – Trainer (2014)



# BODY - WORKOUT

**Fitness ★ Gewichtsreduktion ★ Ausdauer ★ Kraft ★  
Stressabbau ★ Flexibilität ★ Mentaltraining**

MONTAG		MITTWOCH	
18.00 - 18.25	<b>BAUCHKILLER</b>	18.00 - 18.55	<b>STEP - Fatburner</b>
18.30 - 19.25	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	19.00 - 20.25	<b>Y O G A mit Tiefenentspannung</b>
19.30 - 20.25	<b>WIRBELSÄULE - Gesunder Rücken</b>		

### BAUCHKILLER

Kurzes WarmUp und 20 Minuten geballtes Bauchmuskeltraining

### WIRBELSÄULE Gesunder Rücken

Mobilisations- und Kräftigungsübungen, Verminderung von Bewegungseinschränkungen, gezielte Dehnübungen gegen Verspannung und Fehlbelastung, Körperwahrnehmung

### FUNKTIONAL TRAINING

Es kommt darauf an, den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie tiefere sportliche Belastungen fit zu machen. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Rumpf, der Hauptstabilisator des Menschen. Mehr Info's dazu auf meiner Homepage!

### STEP - FATBURNER

Neben der Fettverbrennung bringt es dir Kondition, durchtrainierte Beine, eine gute Koordination und ist zugleich ein Cellulite-Killer. Einfache Choreographie zu mitreißender Musik und jede Menge Spaß!!

### Y O G A

Hatha Yoga – verbindet Körper und Geist, körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Hatha bedeutet Kraft, Ausdauer und Energie - das perfekte Ganzkörpertraining! Die abschließende Tiefenentspannung hilft Stress abzubauen, Glückshormone werden ausgeschüttet und das Immunsystem wird angeregt.

**TURNZAAL, ST.VEIT in der Südsteiermark**

**07. Jänner - 03. April 2019**

**TRAINIEREN ab € 5,42 / Abend**

<b>KOMPLETTES PROGRAMM</b>	24 Abende	je 2½ Std.	€ 130,-
<b>Montags- oder Mittwochs- ABO</b>	12 Abende	je 2½ Std.	€ 110,-
<b>Yoga – ABO</b>	12 Einheiten	je 85 min.	€ 90,-
<b>Einzelabende NUR mit tel. Voranmeldung</b>	1 Abend	2½ Std.	€ 20,-

Anmeldung mittels Einzahlung auf: RAIBA Straß-Spielfeld IBAN: AT39 3842 0000 0001 0058

Infos unter: [www.body-styler.at](http://www.body-styler.at)

Mariella Maier  
8472 Straß, Mühlstraße 8

Mobil 0664/75014776, 0664/75014779  
office@body-styler.at