

**DON'T
MAKE EXCUSES
MAKE
RESULTS**

BODY-STYLER



WIRBELSÄULEN – Trainerin

Wirbelsäule, Stretching, Body & Mind,
Beckenboden & Körperwahrnehmung

AEROBIC & FITNESS Instruktor

Internationale A und B-Lizenz
BodyArt I+II und DeepWork™ – Trainer

ENERGETIKERIN

ACCESS BARS Practitioner
Diplomierter HSK Coach



BODY - WORKOUT

MONTAG

18.00
bis
19.30

GANZKÖRPER WORKOUT (Functional Training)

Kraft, Ausdauer
& Stretching

MITTWOCH

18.00
bis
19.30

YOGA für die

WIRBELSÄULE
mit Tiefenentspannung

WAS bringt DIR mein BODY-WORKOUT ?

Muskelaufbau strafft dein Gewebe und beugt Haltungsschäden und Schmerzen vor!
Das Workout steigert deine Ausdauer, verbessert deine Koordination und optimiert deine Figur!

Du wirst mental gefestigter, stressresistenter, leistungsfähiger, bewältigst den Alltag leichter,
fühlst dich einfach jünger und trainierst in einer vertrauten Gruppe zu toller Musik!

Durch exakte Anleitungen erlernst du Techniken, um die Übungen richtig und sicher auszuüben!

Suchst du eine Möglichkeit, mit einer Freundin/Freund, Kollegin/Kollegen oder Bekannten etwas
gemeinsam aktiv zu unternehmen und Spaß zu haben, dann bist du hier richtig!

Training für Frauen und Männer / Neueinsteiger und Trainierte! Jeder wird davon profitieren ☺ !

**ab € 9,00
Je Abend**

07. Oktober - 11. Dezember 2024

TURNSAAL, ST.VEIT in der Südsteiermark

Trainingstage können sich aufgrund von Terminkollisionen mit der Gemeinde verändern!

KOMPLETTES PROGRAMM

20 Abende € 180,-

Montags-Abo oder Mittwochs-Abo je

10 Abende € 110,-

Einzelabende NUR mit Voranmeldung

1 Abend € 20,-

Wechsel der Tage nicht möglich!

Mindestalter: 12 Jahre

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

Infos unter: www.body-styler.at