

BODYWORK

Ganzkörpertraining für Frauen

STARK AUS DEINER MITTE

Du willst dich kräftig, beweglich und voller Energie fühlen??

Dann ist **BODYWORK** genau das Richtige für dich.

Was erwartet dich?



Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht – kombiniert mit koordinativen Übungen für Balance, Stabilität und eine starke Körpermitte.



Ideal für junge Mütter und Frauen, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß an der Bewegung.

Wann & Wo

AB 20.05.2025 8:30 UHR
SEEPARK ST.MARTIN

Kosten

18€ PRO EINZELEINHEIT
6ER BLOCK - 90€



Mag. Stefanie Stöger
Sportwissenschaftlerin &
Dipl.Mentaltrainerin

Anmeldung unter: 0664/9685913

Ich freue mich auf eine nette Bewegungseinheit im Freien mit euch und ein gutes Körpergefühl.