

**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

### GANZKÖRPER WORKOUT

19.30

Kraft und Ausdauer  
Functional Training

## MITTWOCH

18.00  
bis

### YOGA Kräftigung der

19.30

**WIRBELSÄULE**  
Tiefenentspannung am Ende

## 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**

**02. Oktober - 13. Dezember 2023**

TURNSAAL, ST.VEIT in der Südsteiermark

**(KEIN TRAINING am Mi 01.11.2023 (Allerheiligen) + Mo 13.11.2023 (Laternenfest))**  
Trainingstage können sich aufgrund von Terminkollisionen mit der Gemeinde verändern!

### KOMPLETTES PROGRAMM

20 Abende € 180,-

keine Einzelstunden buchbar!

Montags-Abo oder Mittwochs-Abo je

10 Abende € 110,-

Wechsel der Tage nicht möglich!

Einzelabende NUR mit Voranmeldung

1 Abend € 25,-

Mindestalter: 12 Jahre

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 & Helge Maier  
8472 Straß in Steiermark, Mühlstraße 8

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