

smoveyKENNENLERN-Workshop

Erleben Sie natürliche Bewegung mit viel Spaß & Freude beim smoven! Let's smove!



smoveyCOACH

smovey steht für swing, move and smile

Mit gezielten Übungen im Sitzen, Stehen und auch beim Walken trainieren Sie bis zu 97 % Ihrer Muskeln. Die Vibration der rollenden Stahlkugeln geht bis in die Tiefenmuskulatur. Das Training regt die Verdauung, das Lymphsystem und den Stoffwechsel an. Das Bindegewebe kann sich straffen und das Immunsystem wird angeregt. Die Wirkungsweise der Ringe ist ganzheitlich orientiert. Ihre einfache Handhabung machen sie zu einem tollen Begleiter für Jung und Alt, völlig unabhängig vom individuellen Trainingsstand.

Bei den Übungen werden unter anderem Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Natürlich bringt Sie das Üben mit den Ringen auch Ihrer Bikini-Figur näher. Die abwechslungsreichen Trainingseinheiten sind leicht zu erlernen und zeigen Ihnen vielfältigste Verwendungsmöglichkeiten der smovey-Ringe. Wir werden drinnen mit den Übungen einsteigen und bei schönem Wetter auch draußen eine Runde drehen. Zum Abschluss nutzen wir die Schwingringe zur eigenen oder gegenseitigen sehr angenehmen Massage. Bitte bringen Sie eine Sportmatte, bequeme, wetterfeste Kleidung und Sportschuhe mit.

smoveyKENNENLERN-Workshop: Samstag, 18. Juli 2015 um 10:00 Uhr (Dauer ca. 2 ½ Stunden)

Treffpunkt: Restaurant Zeidlerhof, Brückkanalstraße 43, 90537 Feucht

Die Kurskosten betragen 27 Euro pro Person. Alkoholfreie Getränke und die Leihgebühr für die Ringe sind in diesem Betrag bereits enthalten.

Melden Sie sich bitte bis spätestens 13. Juli 2015 an bei

Wohlfühl'n  Gesund bleim

Sonja Bianca Maier

Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke - smoveyCOACH

Heideweg 71 * 90537 Feucht * Tel. 0 91 28/36 35

SonjaMaier1@gmx.de - www.smove2smile.de

www.wohl-fuehl-n-gsund-bleim.jimdo.com

smovey-ID: DE00964