

smovey®

7. Kurs ab Donnerstag den 17. Januar 2019



Bewegung mit Smovey eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im In- und Outdoor-Bereich. Man kann die grünen Smoveyringe zur Steigerung der Fitness – zum Beispiel beim Walken oder auch für ein Ganzkörpertraining im Freien oder in der Halle einsetzen. Damit werden Rückenprobleme vorgebeugt und die Knochenstruktur gestärkt. Smoveys eignen sich auch wunderbar zum Körperstraffen, für eine entspannte Muskulatur, mehr Beweglichkeit und generell für ein positives Körpergefühl.

- ° Smovey baut die Muskulatur auf
- ° mobilisiert den ganzen Körper
- ° trainiert Kondition und Koordination
- ° strafft das Bindegewebe und löst Verspannungen
- ° stärkt die Knochenstruktur
- ° kurbelt den Fettstoffwechsel an
- ° unterstützt das Lymphsystem
- und macht ganz viel Spaß

Kursleiterin:

smoveyCOACH: Brigitte Töpfer

Kursbeginn: Donnerstag, 17. Januar 2019

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Bewegungshalle Kita

in HH-Neuenfelde, Arp-Schnitger-Stieg 20

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung: Vereinsgeschäftsstelle Este

Tel.: 040 / 54 80 48 16 oder 745 80 47

Este-Büro: Mo. 10.00-12.00 und Di-Fr. 9.00-11.00

E-Mail: info@sveste0670.de

Ein Kurs für Vereins- und Nichtmitglieder

10 Stunden á 60 Minuten

zum Preis von 8 Stunden

Mitglieder: kostenlos

Nichtmitglieder: 24,00 €

Zuzügl. 6,00 € für Leih-smoveys

[http:// www.sveste0670.de](http://www.sveste0670.de)

*Wir bewegen
Menschen*

