

# smovey®

Outdoor-Training vom 12. Juli – 16. August 2018

## SOMMER SPECIAL



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**

**Donnerstag 12. Juli bis 16. August 2018**

**Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr**

**Ort: Bewegungshalle Kita**

**in HH-Neuenfelde, Arp-Schnitger-Stieg 20**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

**Anmeldung bis zum 10. Juli 2018**

**bei Lucas Beier per Mail:**

**lucasbeier1991@yahoo.de**

**Ein Kurs für Vereins- und Nichtmitglieder**

**6 Stunden á 60 Minuten**

**Mitglieder: kostenlos**

**Nichtmitglieder: 18,00 €**

**zuzügl. 6,00 € für Leihsmoveys**

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

*Wir bewegen  
Menschen*

