

# smovey®

10. Kurs ab Donnerstag den 16. Januar 2020



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, 16. Januar 2020**

**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](mailto: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**

**In der Bewegungshalle  
in HH - Neuenfelde**

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

*Wir bewegen  
Menschen*

