smovey
health in your hands

DAS GESUNDE BEWEGUNGSPROGRAMM, DAS FREUDE BEREITET

aktiviert 97 % der gesamten Muskulatur
vitalisiert alle Körperzellen
strafft das Bindegewebe
kurbelt die Fettverbrennung an
entspannt Schulter- und Nackenbereich
fördert den Stoffwechsel
aktiviert und entlastet das Lymphsystem = Entgiftung
stärkt die Thymusdrüse = Immunsystem
kräftigt Herz- Kreislaufsystem
uvm.

Durch gezielte Übungen werden Balancegefühl, Koordinationsfähigkeit, Ausdauer, Muskelkraft und Beweglichkeit erhöht, wodurch ein besseres Körperwahrnehmungsgefühl entsteht.

Wann? ab 9. Juni jeden Montag, 19 Uhr, Fischamend, Treffpunkt: Kirche

Leihsmoveys stehen kostenlos zur Verfügung!
eigene smoveys jederzeit bei mir erhältlich, inkl. Trainings-DVD und Infobroschüre, € 99,90

Investition: € 10,-- pro Einzelstunde, € 80,-- für 10-er Block

um Anmeldung wird gebeten

Eva Hammerschick
smoveyCOACH
info@xunder-schwung.at
0699 18 03 75 66

Xunder Schwung