



SMOVEY OUTDOOR

St. Veit in der Südsteiermark: **DONNERSTAGS,**

ab 22. AUGUST 2024

von 18:00 bis 19:30 Uhr – 10 Abende

Treffpunkt: Sportplatz St. Veit am Vogau

Kursbeitrag 10 Einheiten: € 70,00 Mitglieder/Nicht Mitglieder € 80,00
+ € 1,00 Leihgebühr/ Einheit für die Ringe.

Anmeldung

Info und Anmeldung: Emmi Grundner Tel: 0664/75052134 oder
Johanna Marbler Tel: 0676/6794655, johanna-marbler@gmx.at.

Trainerin: *Johanna Marbler*

**Smovey ist weltweit einzigartig in seinen Wirkmechanismen und der
Einsetzbarkeit im Bereich Prävention und Regeneration als Fitness-,
Gesundheits- und Therapiegerät!**

Die smoveyPRAXIS macht es möglich:

- trainiert Koordination, Ausdauer, Kraft, Balance (Sturzprophylaxe, Herz-Kreislauftraining)
- mobilisiert die Zellatmung
- aktiviert 97 % der (Tiefen-)Muskulatur (Fettverbrennung)
- fördert die Durchblutung (löst Verspannungen)
- strafft das Bindegewebe und schont die Gelenke
- fördert den Stoffwechsel
- unterstützt das Lymph- und Immunsystem
- balanciert unser Hormonsystem (Serotonin, Dopamin...)

TERMINE: 22.8., 29.8., 4.9., 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.2024