

Beweg dich – dann bewegt sich was!

Smovey

TRAINING

VITALISIERUNG | MOBILITÄT | ENTSPANNUNG

ZIELE UND INHALTE DES TRAININGS:

- Stärkung des gesamten Bewegungsapparates
- Erhöhung von Beweglichkeit und Mobilität
- Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems
- Förderung des Stoffwechsels



„ICH BEWEGE MICH“

Kursort:Barbarahalle Grünbach

Kurstermin: Montag 16:30-17:30 Uhr

Kursbeitrag: 9 € pro Einheit

smoveyCOACH: Manfred

Handy: +43 664 5169911

Leihsmoveys stehen zur Verfügung
Schnupperstunde 5 €

