

# 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: ..... Pottschach, Arbeiterheim

Kurstermin: ..... Dienstag 17 Uhr

Kursbeitrag: € 7,00/Einheit, Pensionisten € 5,00

smoveyCOACH: **Manfred**

Handy: **+43 664 5169911**

Kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Leihsmoveys stehen zur Verfügung  
Bitte um Voranmeldung

