

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

