



8-Wochenkurs

smovey Training

Ab Donnerstag, dem 17. Jänner 2019

Kursbeitrag: € 45,--

Ort: Volksschule Traisen

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

www.traisen.com/askoe



Smovey – Fit ins neue Jahr

Für Anfänger und Fortgeschrittene:

das 8-in1 Fitness-, Therapie- & Gesundheitsgerät:

1. **Formt und strafft den ganzen Körper** (Oberarme, Bauch, Bein, Po)
2. Trainiert die **Tiefenmuskulatur** (erhöhte Fettverbrennung) und steigert die Ausdauer
3. Strafft das **Bindegewebe** (Anti-Cellulite)
4. Löst **Verspannungen** (Nacken, Schulter, Rücken), erhält Mobilisation und Beweglichkeit
5. Stärkt die **Knochenstruktur** (Osteoporose-Prophylaxe)
6. Fördert den **Lymphfluss** (Entgiftung/Entschlackung)
7. Verbessert die **Koordinationsfähigkeit** (Sturzprophylaxe) und Verbindung linker und rechter Gehirnhälfte
8. Lindert **neurologische Erkrankungen** (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose)

Marianne Fügl

ASKÖ-Übungsleiterin

SmoveyCOACH

Auskunft und Anmeldung bei Marianne Fügl unter 0664/585 44 13

Hinweis: Während dieser Veranstaltung werden Fotoaufnahmen gemacht, die potentiell für Zwecke der Veranstaltungsberichterstattung und allgemeinen Öffentlichkeitsarbeit in verschiedenen Medien veröffentlicht werden.