



SWING – MOVE & SMILE

SPIEGEL
Kinder · Eltern · Bildung

INDOOR TRAINING VORMITTAG



Gemeinsam schwingen wir uns mit smovey und Musik in den Tag. Wir beginnen mit einer Aufwärmphase und aktivieren während der Bewegung mit smovey, Oberflächen- und Tiefenmuskulatur, fördern den Stoffwechsel, unterstützen Lymphsystem, Immunsystem, Faszien und Bindegewebe und lösen Verspannungen und Blockaden.

Mit einem kleinen Entspannungsteil lassen wir die Stunde ausklingen und gehen mit einem Lächeln im Gesicht in den Tag.



Trainingssmovey stehen zur Verfügung
Mitzubringen: Trinkflasche, Matte und Handtuch
Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Termin: Di.09.Jänner 2018 **6x** 08:30 bis 09:30 Uhr
Kosten: € 60,00 / 57,00* pro Block
Ort: Eltern-Kind-Zentrum Peuerbach
Bruck 19/7, 4722 Bruck-Waasen
Leitung: Sonja Wagner
(ausgebildeter smovey-Coach)
Anmeldung: 07276/ 29 286 oder office@elkiz.at

Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich - alle Anmeldefristen eine Woche vor dem Termin
Mitgliederpreise sind mit * gekennzeichnet Änderungen vorbehalten