

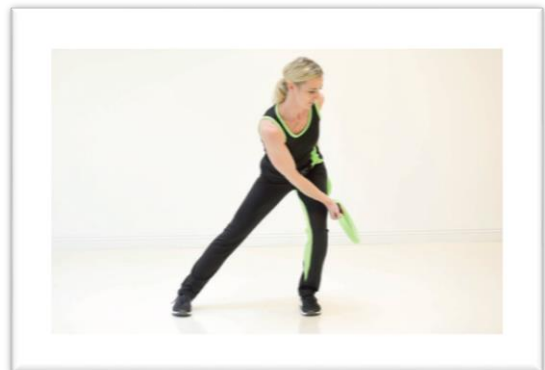
smovey



„smovey“ ist ein Kunstwort und setzt sich aus den drei englischen Worten „swing“, „move“ and „smile(y)“, also „schwingen“, „bewegen“ und „lächeln“ zusammen und spiegelt perfekt die dahinter liegende Idee von schwungvoller Bewegung, die in erster Linie Freude macht, wieder.

Anwender sind begeistert und können sich die vibrierenden Schwungringe aus ihrem Bewegungsalltag nicht mehr wegdenken. Die sanften Vibrationen, welche beim Hin- und Herschwingen erzeugt und auf den Handflächen sofort spürbar werden, stimulieren durch die Übertragung über die Handreflexzonen den gesamten Organismus und das Nervensystem. Die Schwingung überträgt sich auch durch den hohen Wasseranteil des menschlichen Körpers auf die Zellen und erreicht und aktiviert die Tiefenmuskulatur.

Smovey-TRAINING ist ein sanftes, vielfältiges und effektives Bewegungsprogramm, das Spass macht! Es verbindet sportliches Workout mit bewussten Dehnungs- & Entspannungseinheiten für Körper, Geist & Seele! Smoveys sind



Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die schon durch einfaches Hin-und-Her-Schwingen Vibrationen mit Heil- und Vitalkraft erzeugen.

Bewegung mit smovey: • stärkt die Tiefenmuskulatur • erhöht die Fettverbrennung • aktiviert 97 % der Muskulatur • löst Schulter-, Nacken- & Rückenverspannungen • kräftigt das Herz-Kreislaufsystem • entlastet das Lymphsystem • fördert Koordination • stärkt das Immunsystem • stimuliert die Handreflexzonen • aktiviert linke & rechte Gehirnhälfte

Übrigens: Produziert werden die Fitnessringe in einer Integrationswerkstätte im oberösterreichischen Weyer.

smovey



Frau **Birgit Froschauer**, smovey-Trainerin und auch smovey-Ausbildnerin, wird in acht Einheiten zu je einer Stunde, einfache aber effektive Übungen mit den Teilnehmern machen.

Anwender sind begeistert und können sich die vibrierenden Schwungringe aus ihrem Bewegungsalltag nicht mehr wegdenken. Die sanften Vibrationen, welche beim Hin- und Herschwingen erzeugt und auf den Handflächen sofort spürbar werden, stimulieren durch die Übertragung über die Handreflexzonen den gesamten Organismus und das Nervensystem. Die Schwingung überträgt sich auch durch den hohen Wasseranteil des menschlichen Körpers auf die Zellen und erreicht und aktiviert die Tiefenmuskulatur.

Die acht Termine im BSVSt sind wie folgt:

Montag, 14. Oktober 2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Montag, 28. Oktober 2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Montag, 04. November 2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Montag, 11. November 2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Montag, 18. November 2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Montag, 25. November 2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Montag, 02. Dezember 2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Montag, 09. Dezember 2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr

(eventueller Ersatztermin am 16. Dezember 2019)

Kosten: € 80,- für die acht Einheiten inklusive Leihsmoveys.

Anmeldungen beim BSVSt unter 0316/682240 (begrenzte Teilnehmerzahl)

