

# Smovey & FaszienTRAINING

## 1.1 / 2024

Beim **smoveyTRAINING indoor**, trainierst du deine gesamte Tiefenmuskulatur (die Faszien) und genießt ein klassisches Ganzkörpertraining. Mit jedem Schwung beweglicher und fitter werden; genau das ist es, was du direkt realisierst und spürst. Wir trainieren gemeinsam Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Beim **smoveyTRAINING Cardio** erhöht sich die Atem- und Herzfrequenz. Es hat einen großen Nutzen für das gesamtes Wohlbefinden. Fettverbrennung und Stoffwechsel werden wohliger angeregt:

**„Es glitzert vom Feinsten!“**

Freue dich auf ein kurzweiliges Faszien Fitness Training mit den **Schwungringen**. Außerdem gibt es Übungen mit dem kleinen Bällchen, der kleinen Rolle, einem Gurt, und weiteren Faszien Tools in kleiner Gruppe. Sichere dir schon jetzt deinen Mattenplatz. Eine Rechnung kommt ca. 3 Wochen vor Kursstart.

Die neue Location bietet uns einen lichtvollen, großen Raum mit Hygienekonzept und guten Parkmöglichkeiten. Bringe bitte immer eigene Trainingsmaterialien, wie die Smoveys, ein Bällchen, die kleine Rolle, einen Yoga Gurt, 2 Blöcke, eine Yogamatte, evtl. eine Decke Kissen, mit.

### Termine:

17.04. | 24.04. | 08.05. | 15.05. | 22.05. | 05.06.

12.06. | 19.06. | 26.06.2024

**9 Termine, mittwochs 17:15 Uhr - 18:15 Uhr**

**Location: Die „Alte Schule“, Flammersbacher Str. 31,  
57234 Wilnsdorf - Flammersbach**

**Teilnahmegebühr: 130,50 € (inkl. MwSt.) p.P.**

**Anmeldung schriftlich senden: [www.ak-lifebalance.de](http://www.ak-lifebalance.de)**



Anja Knötig      Tel.: 02739 898 311  
Am Jägeracker 5      Mobil: 0173 1411044  
57234 Wilnsdorf      [info@anjaknoetig.de](mailto:info@anjaknoetig.de)



Besuchen Sie meine Homepage und fragen Sie dort Termine und aktuelle Kursangebote ab:  
[www.anjaknoetig.de](http://www.anjaknoetig.de)

Es gelten meine AGB und Datenschutzhinweise die Sie unter [www.anjaknoetig.de](http://www.anjaknoetig.de) abrufen können.