

Smovey & FaszienTRAINING 1 / 2023

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, oder Kissen, und Turnschuhe für den Innenraum mit.

Termine:

16.08. | 23.08. | 30.08. | 06.09. | 13.09. | 20.09. | 11.10. | 18.10.

25.10. | 08.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11.2023

13 Termine, mittwochs 17:15 Uhr - 18:15 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 159,- € (inkl. MwSt.) p.P.

Die Anmeldung schriftlich senden an: www.ak-lifebalance.de



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



facebook.com/AnjaKnoetig

Besuchen Sie meine Homepage und fragen Sie dort Termine und aktuelle Kursangebote ab:
www.anjaknoetig.de

Es gelten meine AGB und Datenschutzhinweise die Sie unter www.anjaknoetig.de abrufen können.