



Roland Rankl

Spiel, Sport, Spass, Training

0699/15613416
office@spieleland.at
www.spieleland.at



smoveyTRAINING

Kleines Tool, große Wirkung!

Start: 27. Mai 2024 – 5 x Montags
18:15 bis 19:15 Uhr

Wo: Rutzinger See



Trainer: Roland Rankl



smovey: Werden kostenlos für die Kursdauer zur Verfügung gestellt!

smovey sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die schon durch einfaches Hin- und Herschwingen Vibrationen entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hineinwirken und die Fettverbrennung fördern.

smovey Training ist für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor-Bereich geeignet. Auch im therapeutischen Bereich werden **smoveys** bereits eingesetzt.

Warum smoveyTRAINING gesund ist:

- Kräftigung der Tiefen- und Rumpfmuskulatur
- Mobilisation der Gelenke
- Gleichgewichtstraining – Balance verbessern
- Bessere Körperspannung
- Ausdauertraining
- Koordinative Aspekte wie Sturzprophylaxe, dynamisches Sitzen, Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- etc.

Bitte um Anmeldung

Anmeldung bei Roland unter 0699 / 15613416 oder office@spieleland.at

Kurskosten: Einzeleinheit -> 10,- Euro / 5er-Block -> 40,- Euro

Ich freue mich auf eure Teilnahme – Swing Move and Smile

Euer Roland

