

Smovey & FaszienTRAINING 1 / 2025

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 **gesamte 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**. Die **Rechnung** kommt 3 – 4 Wochen **vor Kursstart per Email** und ist **vor Kursstart gemäß Zahlungsziel zu zahlen**.

Die Alte Schule bietet uns einen schönen lichtvollen & großen Raum, und gute Parkmöglichkeiten. Bring immer **eigene Trainingsmaterialien**, nämlich die **Smoveys**, ein **Bällchen**, die **kleine & große Rolle**, einen **Yoga Gurt**, **2 Blöcke**, eine **Yogamatte**, evtl. eine **Decke**, Kissen, mit.

Termine:

08.01. | 15.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02. | 19.02. | 26.02. | 12.03.
19.03. | 26.03.2025

10 Termine, mittwochs 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 145,00 € (inkl. MwSt.) p.P.

Anmeldung schriftlich senden: 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.