

Smovey & FaszienTRAINING 1.2 / 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 Alte Schule bietet uns einen schönen lichtvollen & großen Raum, und gute 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:

14.08. | 21.08. | 28.08. | 11.09. | 18.09. | 09.10. | 16.10. | 30.10.
06.11. | 13.11. | 27.11.2024

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

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

Teilnahmegebühr: 159,50 € (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.