

Smovey & FaszienTRAINING 1.1 / 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 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:

02.04. | 16.04. | 30.04. | 07.05. | 14.05. | 28.05. | 04.06. | 11.06.
18.06. | 25.06.2025

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



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.