



Liebe AchauerInnen!

Wir möchten Sie gerne darauf aufmerksam machen, dass es noch freie Plätze im Kurs „SMOVEY“ gibt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Susanna Scheifinger.

Vielen Dank!

SMOVEY-WORKOUT

Bei diesem Ganzkörper-Workout in der freien Natur werden Kraft, Kondition, Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Das Immunsystem, das Lymph- und Verdauungssystem werden gestärkt und Herz-Kreislauf angeregt.

Das SMOVEY-WORKOUT setzt sich aus etwas SMOVEY-WALK (also flottem Gehen mit den Ringen) und verschiedenen "Stationen", bei denen wir im Stehen verschiedene Übungen machen, zusammen.

Kursleitung, Anmeldung und Information: Susanna Scheifinger,
susanna.scheifinger@gmx.at oder 0660/659 19 05

Kurstag: Freitag 09:00-10:00 Uhr

Beginn: Mitte Oktober

Kursblock: 6 Einheiten. Je Einheit € 15,- (Kombipaket: 5+1 zu € 75,-). Smovey-Ringe können auf Anfrage ausborgt werden.

Kursort: Volksschule Achau