

Start



**Neuer
Kurs**

**Outdoor- Training
„Ich schwinge mich fit“
Walking-Kurs mit smoveyRINGEN**

Start: Freitag 14. Jan. 2022 – 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Die schöne Natur von Altenberge wird zum Sportplatz!

Die vier Stahlkugeln in den smoveyRINGEN rollen beim Schwingen rhythmisch hin- und her. Das erzeugt eine deutlich spürbare Vibration bis tief in die Muskulatur hinein.

Zugleich werden die Reflexzonen an den Handinnenseiten massiert, die über Energiebahnen mit allen Körperbereichen und Organen in Verbindung stehen.

Energieblockaden können so abgebaut werden. Das Laufen wird durch Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination ergänzt.

Das Training an der frischen Luft steigert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

10 Kurseinheiten je 90 Minuten - 60 Euro Kursgebühr

**Anmeldungen und Infos
bei Ricarda Güntner
02505 / 937566**



DAS ORIGINAL ©
smovey

