



Beweglich und beschwingt im Alter! „smovey® 60+“

Besonders im Alter ist es wichtig fit und beweglich zu sein um seinen Alltag zu meistern.

smovey® fördert die Beweglichkeit und Koordination.

Auch für Senioren ist smovey ein ideales Trainings- und Therapiegerät.

- 🕒 Beweglichkeit der Gelenke
- 🕒 Verbesserung der Koordination
- 🕒 Anregung des Lymphflusses
- 🕒 Stärkung des Immunsystems
- 🕒 Kräftigung des Herz-/Kreislaufsystems
- 🕒 Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Wann: Freitag, 15.09.2017 um 17:00 Uhr

Treffpunkt: Turnsaal Volksschule
Ddr. Stefan Laszlo-Platz 2
7061 Trausdorf

Kosten: EUR 50,- für 10 Einheiten
EUR 2,-/Einheit für Leihsmoveys

Teilnehmer: Männer und Frauen
(Älteste Teilnehmerin ist 86 Jahre)
mind. 12 – max. 15 Teilnehmer

Infos und Anmeldung

bei Sieglinde Karlich - smoveyCoach
unter office@energetik-karlich.at oder 0664/5052036



1 Paar smoveys

inkl. Bewegungs-
Handbuch

Sicherheitshinweis

Trainings-DVD

**Jetzt mit GRATIS
Trainingsplan**

€ 99,90