

Smovey - Outdoor

Smovey-Outdoor

Smoveys sind das 8 in 1 Fitness-, Gesundheits- und Therapiegerät für Ihren Körper: Sie aktivieren 97% der gesamten Muskulatur, vitalisieren mehrere 100 Millionen Körperzellen, mobilisieren das Verdauungssystem, fördern den Stoffwechsel, straffen das Bindegewebe, massieren und entlasten das Lymphsystem, stärken das Immunsystem und kräftigen das Herz- und Kreislaufsystem. Die Smoveys eignen sich für jede Altersgruppe und werden drinnen, draußen, im Stehen, beim Laufen, beim Sitzen, im Liegen, im Wasser, zur Musik und auch sehr schön zur Entspannung angewandt.

Sie sind herzlich eingeladen, mit unserer Smovey-Dozentin Angelika Jakobs das Training, was nur draußen stattfindet, zu erleben. Die Smovey-Ringe werden Ihnen an den Abenden leihweise zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind Wasser- und Sportbekleidung sowie festes Schuhwerk.

Kosten: 45,00€ pro Teilnehmer

Datum: Start am Mittwoch, **09.09.2020 von 18.30 – 19.30 Uhr** beim Senfkorn Mehrgenerationenhaus (Wilsumer Str.2). Insgesamt finden die 6 Termine wöchentlich mittwochs statt. Anmeldeschluss ist der 02.09.2020.

Anmeldungen unter 05943-985890 oder unter info@mgh-senfkornde.de



**Senfkorn - Mehrgenerationenhaus
Emlichheim gemeinnützige GmbH**

Wilsumer Straße 2, 49824 Emlichheim
Büro: 05943 - 9 85 89 - 0
Fax: 05943 - 9 85 89 - 22

www.mgh-senfkornde.de
info@mgh-senfkornde.de



**Mehr
Generationen
Haus**

SENFKORN