Nach unserem konsequenten ONLINETRAINING starten wir wieder mit unserem OUTDOOR smoveyWORKOUT.

Wann: **Mittwoch, 09.03.2022**
Uhrzeit: **16.00 Uhr**
Wo: **Hinter der Schretzheimer Turnhalle**

Bewegung im Freien, frische Luft einatmen, die Farben der Natur genießen - mit den Smoveys gleich doppelt so wirkungsvoll. Schwing Dich fit mit unseren Vibrationsringen.

Die vielseitigen Sportgeräte mobilisieren, kräftigen und entspannen die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, das Lymphsystem wird angeregt, die Gelenke werden bewegt, das Immunsystem wird gekräftigt - und dies alles mit cooler Musik, Spaß und guter Laune.

Für Vereinsmitglieder ist das Training gratis. Schnuppertraining 2 x möglich, danach ist eine Vereinsmitgliedschaft erwünscht.

Mitmachen können alle mit normaler körperlicher Belastbarkeit. Auch Personen mit Handicaps sind nach Rücksprache herzlich Willkommen.

Wir freuen uns auf viele neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Leihsmoveys werden gestellt.

Gerne kannst Du mich für weitere Fragen und Auskünfte kontaktieren.

Ansprechpartnerin
Beschwingt Bewegt
Bettina Hübner
Handy 0175-2472103
oder
Email: beschwingt-bewegt@t-online.de

Https://www.beschwingt-bewegt.de

Swing, move and SMILE