

Training Smovey Classic

Smovey ist ein ganzheitliches Trainingskonzept mit speziell entwickelten Ringen, die durch ihre vibrierenden Bewegungen Körper, Geist, und Wohlbefinden aktivieren. In unseren Smovey-Einheiten fördern wir Koordination, Balance, Kraft, Ausdauer und das Gedächtnis – sanft und effektiv. Ob zur Mobilisation, zum Muskelaufbau oder einfach für mehr Schwung im Alltag – Smovey bringt Freude an der Bewegung für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Neue Gesichter, egal ob männlich oder weiblich, sind gerne gesehen.

Training mit Smovey Classic

Kursstart: Dienstag, 16. September 2025

Anmeldung: Isabelle Bardach (0699/13536801)

Es handelt sich um kein Block-Training, Interessierte können gerne jederzeit einsteigen.

Intervalltraining

Intervalltraining ist eine Methodik, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet ist.

Die Fitness wird gesteigert und Kalorien verbrannt.

Die Schwerpunkte variieren – Übungen für Bauch, Beine und Po runden die Stunde ab. Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

Intervalltraining

Kursstart:

DO 18. September 2025

um 19:00 Uhr

10 Einheiten (€ 60,-)

Anmeldung:

Eva Pallinger

Tel.: 0660 1311664

