

johanna sederl

# smoveyTRAINING

in Gemeinde Wiesmath



Natürliche, gesunde Bewegung und viel Spaß mit  
den grünen Ringen“!

- ♥ Stärkt Immunsystem – Strafft Bindegewebe – Fördert Koordination
- ♥ Aktiviert Zellatmung – Entgiftet Körper – Kräftigt Herz-Kreislaufsystem
- ♥ Ein ganzheitlich orientiertes Aktivprogramm für ALLE!
- ♥ Bewegung – Balance – Koordination – Atemübungen für Körper, Geist & Seele!

**Wann: jeweils Donnerstag, 19 – 20 Uhr**

**Start: 16. März 2017 (wöchentlich, ausgenommen Feiertage)**

**Wo: NNÖMS Wiesmath, Schulstraße 7**

**Kosten: 10 Einheiten € 80,--**

**Einzelstunde € 10,--, Leihsmoveys € 2,--**

**SCHNUPPERSTUNDE GRATIS**

**Anmeldung: Johanna Sederl, 0664/204 20 50 oder  
info@johannasederl.at**

**Eigene Smoveys** inkl. Anwender-DVD + Booklet **bei mir erhältlich!**

**Bitte lockere, bequeme Kleidung – Sportschuhe – und Trinkflasche  
und Gymnastikmatten nicht vergessen!**

Ich freue mich auf unser gemeinsames Schwingen!°

Alles Liebe Johanna

johanna sederl

UGB Gesundheitstrainerin/Ernährung \* Körperenergiearbeit \* Autorin \* smoveyCOACH  
www.JohannaSederl.at \* 0664 204 20 50 \* info@johannasederl.at