



ABEND smoveyTRAINING in Markt Piesting

Bewegung, Freude & Entspannung durch Schwingen mit den grünen Ringen!

- ♥ für ein bewusstes, gesundes und vitales Leben
- ♥ Zellatmung aktivieren , Körperfunktionen optimieren
- ♥ Freude an der Bewegung mit Musik, Lachen, Leichtigkeit spüren, Herz öffnen
- ♥ Bewegung - Balance - Koordination - Kräftigung - Atmungsübungen für Körper, Geist & Seele!

Wann: jeden Montag 18.30 - 19.30 Uhr,

Start: 13.1. 2020

Kosten: 10 Einheiten € 88,-- (13.1. - 23.3.)

1 Einheit € 12,-, Leihsmoveys/Einheit € 2,--

Wo: Turnsaal Volksschule Markt Piesting

Anmeldung: bei Johanna Sederl, smoveyCOACH

Mobil: 0664/204 20 50 oder info@johannasederl.at

Neueinstieg und 1x gratis Schnuppern jederzeit möglich!

Eigene Smoveys inkl. Anwender-DVD + Booklet **bei mir erhältlich um € 99,90**

Bitte lockere bequeme Kleidung & Freizeit- oder Sportschuhe tragen!

Wasserflasche und Gymnastikmatte mitnehmen!!

Ich freue mich auf unser gemeinsames Lachen & Schwingen!