



smoveyTRAINING in Markt Piesting

Bewegung, Spaß, Freude, mehr Körperbewusstsein 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 - Atemübungen für Körper, Geist & Seele!

Wann: montags 18.30 - 19.30 Uhr, ab 7.Jänner 2019

**Kosten: 10 Einheiten € 80,-- (bis 18.3.,4.2. Semesterferien kein Training)
1 Einheit € 10,-- , Leihsmoveys/Einheit € 2,--**

Wo: Turnsaal Volksschule Markt Piesting

Anmeldung: bei Johanna Sederl, smoveyCOACH

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

Neueinstieg 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 Schwingen mit den grünen Ringen!

Johanna

Gesundheitstrainerin, smoveyCOACH