

Smovey -"swing - move & smile(y)"

Der Trendsport für JEDEN

Du suchst nach dem perfekten **Ausgleich** in der Freizeit - allein oder mit Freunden? Du möchtest dabei **flexibel** bleiben? Und **Spaß** haben? Welcome! **Smovey** (in Österreich ursprünglich als Therapiegerät entwickelt) bietet Dir ein **umfassendes Fitnessprogramm** und **Prävention** in einem.

Was macht der **Smovey**?

- Formt und strafft den ganzen Körper => speziell Oberarme, Bauch und Beine und auch das Bindegewebe
- Stressreduktion → Entspannung u. Steigerung des Wohlbefindens
- Trainiert die Tiefenmuskulatur => Stabilität für die Wirbelsäule; erhöhte Fettverbrennung und längerer "Nachbrenneffekt" bis zu 36 Stunden (sehr hilfreich zur Gewichtsreduzierung)
- Löst Verspannungen => Nacken, Schulter, Rücken, und kräftigt die Muskulatur (speziell für „Schreibtisch-Täter“)
- Stärkt die Knochenstruktur => Osteoporose-Prophylaxe
- Aktiviert den Lymphfluss => Entgiftung, Entschlackung, Entsäuerung
- Verbessert die Koordinationsfähigkeit => durch Verbindung der rechten mit der linken Gehirnhälfte (Sturzprophylaxe,..)
- Lindert diverse (Begleiterscheinungen von) Erkrankungen => Parkinson, Alzheimer, Arthrose, Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen

10 Sets Leih-Smoveys sind vorhanden und bringe ich gern mit.

Los geht's! – smoveON

Bettina Eggert
Dein Smovey-Coach
Für privat u. als bewegte Pause

Tel.: 0174 – 70 66 797
alster.smovey@gmail.com
Trainer-ID: DE00387
www.bettina-eggert.de

Seit April ´15 gibt es wieder Kurse
im Stadtpark–bitte um Anmeldung.



Auch in diesem Jahr biete ich ab April wieder **Smovey-Training** im Stadtpark Winterhude an – geeignet für jedermann / „jederfrau“ - Einstieg **jederzeit** möglich!

donnerstags um **18 Uhr**
und
sonntags um **10 Uhr.**

(bitte vorher anmelden: 0174 - 70 66 797)

Das Smovey-Training dauert ca. 45 Minuten. Der Treffpunkt ist auf der Grünfläche direkt an der Straße – bei den beiden Zebrastreifen - Otto-Wels-Str. (ehem. Hindenburgstrasse) / auf der Seite zum Planetarium.

Zum Kennenlernen biete ich pro Person ein **einmaliges Schnupper-Angebot** für **€ 8,--** für ein **Smovey-Training** im Stadtpark an, **inkl. Leih-Smoveys**. Der Preis für eine Einzelkarte Smovey-Training beträgt € 13,--.

Außerdem biete ich 5er-Karten (€ 60,--) und 10er (€ 100,--) Karten an. Diese sind jeweils 4 Monate gültig.

Ich bitte um vorherige Anmeldung (telefonisch oder per email), damit auch genügend Smoveys bereit stehen – 10 sets sind vorhanden.

Ich freue mich auf Sie / Dich!

Wer den Smovey gern zu einer anderen Zeit kennenlernen, oder im Büro, an Alster oder Elbe trainieren möchte, bitte ich mich zu kontaktieren. Ich biete auch Personal Training mit dem Smovey an.

...let's smove!! 😊



Bettina Eggert *** 0174 – 70 66 797 *** alster.smovey@gmail.com