

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

Spaß an Bewegung

Du suchst nach dem perfekten **Ausgleich** in der Freizeit - allein oder mit Freunden? Du möchtest dabei **flexibel** sein – für Zeit und Ort? Und dabei **Spaß** haben? Gern! Training mit dem **Smovey** bietet Dir **vielseitige Trainingsmöglichkeiten** und **Prävention** in einem.

Lust auf Wohlbefinden und eine gute Körperhaltung?

→ Das macht der **Smovey**:

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

...um nur ein paar Vorzüge zu nennen...klingt gut, oder?

Bettina Eggert
Dein Smovey-Coach

Tel.: 0174 – 70 66 797
bettina.eggert@gmx.de
Trainer-ID: DE00387
www.bettina-eggert.de

Ab April ´20 gebe ich wieder Kurse im Stadtpark–bitte vorher anmelden.



Bettina Eggert *** 0174 – 70 66 797 *** bettina.eggert@gmx.de
www.bettina-eggert.de

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

Sonntags um 10 Uhr.

(bitte vorher anmelden: 0174 - 70 66 797)

Möchten Sie die Smoveys gern zu einer anderen Zeit, als oben angegeben, kennenlernen - im Büro mit Kollegen als bewegte Pause, an Alster oder Elbe? Rufen Sie an, wir finden eine Möglichkeit.

Zum **unverbindlichen Kennenlernen** biete ich **einmalig** pro Person ein **Schnupper-Angebot** für **nur € 25,-** für ein **personal Smovey-Training** (ca. 45-50 Min.) im Stadtpark an, **inkl. Leih-Smoveys**.

Wir treffen uns im Stadtpark – den genauen Ort besprechen wir noch.

Ich freue mich auf Sie / Dich!

Ich biete auch 1:1 Training mit dem Smovey an, als **Personal Training**. Hierfür beträgt der Preis nur 95,- für 60 Minuten Training.

...wann smoven wir?



Bettina Eggert *** 0174 – 70 66 797 *** bettina.eggert@gmx.de
www.bettina-eggert.de