

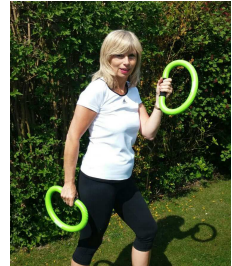


2 Workshops !!

Samstag, den 22. April 2017

09:30 – 11:00 Uhr **Workout** mit Smoveys

Gymnastikhalle (Helbach-Haus),
Bgm.-Heitmann-Str. 34c,
21217 Seevetal-Meckelfeld



11:00 – 12:30 Uhr **Walking** mit Smoveys

Theorie in der Gymnastikhalle (Helbach-Haus),
anschließender gemeinsamer Lauf durch den
schönen Höpenwald

Was sind Smovey-Ringe und was bewirken sie?

Die Smovey-Ringe sind ein modernes Trainingsgerät aus dem Gesundheitssport, mit dem auch die Tiefenmuskulatur angesprochen wird. Übungen mit den Smoveys bewirken eine Straffung des Bindegewebes, das Lymphsystem wird aktiviert und Verspannungen gelöst.

In diesen Workshops haben Sie die Möglichkeit, die Smoveys in unterschiedlichen Sportangeboten (Indoor + Outdoor) auszuprobieren.

Leih-Smoveys werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Teilnahmegebühr:

1 Workshop = 6 Euro für TVM-Mitglieder / 10 Euro für beide

1 Workshop = 9 Euro für Nicht-Mitglieder / 15 Euro für beide

Fragen und Anmeldungen:

Smovey-Coach Susanne Tramp

Per E-Mail: susannetramp@gmx.de oder Handy: 0176-97 67 57 13.



Turnverein Meckelfeld von 1920 e. V.
Telefon: 040-7684925
Telefax: 040-76980782
E-Mail: info@tvmeckelfeld.de
Homepage: www.tvmeckelfeld.de
Facebook-Seite: TV Meckelfeld von 1920 e.V.

