Smovey Walken mit Anke Rostalski

22. September 2020

Smovey Walking mit Anke Rostalski

Treffen am Parkplatz Satzdorfer See

Do. 01.07.2021 17-18 Uhr

Die. 06.07.2021 9-10 Uhr

Die. 08.07.2021 9-10 Uhr

Die. 13.07.2021 17-18 Uhr

Do. 15.07.2021 17-18 Uhr

Die. 20.07.2021 9-10Uhr

Do. 22.07.2021 9-10 Uhr

Preis: Mitglieder 4 €, Nichtmitglieder 7 €

Der Kurs findet draußen am Satzdorfer See statt. Treffpunkt Parkplatz Satzdorfer See. Nur bei gutem Wetter.

Kursleiterin Anke Rostalski smovey walking coach

Für jedes Alter geeignet, auch Männer sind herzlich willkommen. Kein fortlaufender Kurs, jede Stunde einzeln buchbar.

Mitzubringen sind: Bequeme Sportkleidung Laufschuhe

Mitglieder 4 €, Nichtmitglieder 7€

Gemäß seines Namens „Smovey“-ein Kunstwort, das aus den 3englischen Wörtern „swing-move+smile besteht, bringt smovey wieder Schwung, Bewegung und Freude ins Leben seiner Anwender.

In diesem smovey walking kurs lernen sie die Entstehungsgeschichte und den Aufbau der smoveys kennen. Und natürlich das Wichtigste: Das walken und verschiedene Übungen mit den smoveys. Smoveys richten sich an alle Personen die Freude an der Bewegung haben und die gerne an der frischen Luft sind. Smoveys können von allen Altersgruppen genützt werden. Also von Schulkindern bis hin zu den Senioren.

Übungen mit den Smoveys

1. aktivieren die Muskulatur =Fettverbrennung

2. stimulieren das Lymphsystem = Zellreinigung

3. vitalisieren Körperzellen

4. straffen das Bindegewebe

5. fördern den Stoffwechsel

6. stärken das Immunsystem

7. kräftigen das Herz/Kreislaufsystem

8. mobilisieren das Verdauungssystem

Ort: Satzdorfer See