

# smoveyWORKOUT

Bewegung - Koordination - Balance - Kräftigung - Entspannung

... mit *SCHWUNG* ins Jahr 2015

„Entdecke, wie viel Freude Bewegung macht!“

Ein Bewegungstraining für den ganzen Körper - egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - für alle Altersgruppen geeignet. Mit verschiedenen Bewegungs-, Koordinations-, Balance- und Kräftigungsübungen, sowie Übungen zur Entspannung.



*Jutta Tröstl & Daniela Placht*

*Wir bringen Schwung in dein Leben!*

**Kursdauer:** 15.01.2015 – 12.03.2015 (ausgenommen 05.02.2015)

**Zeit:** Donnerstag, 19:30 bis 20:30 Uhr

**Ort:** Turnsaal der Volksschule Hadersdorf (Eingang hinten)

**Kursgebühr:** € 64,00 (8er-Block)  
€ 10,00 (Einzeleinheit)  
€ 2,00 für Leihringe je Training

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Handtuch, Trinkflasche

Sichere dir einen Platz mit deiner Anmeldung.



**Anmeldung & Information bei:**

**smoveyCOACH**  
**Daniela PLACHT**

☎ 0664 / 14 14 650

✉ info@praxis-besser-leben.at