



# GESUNDE GEMEINDE NIEDERTHALHEIM AICHKIRCHEN SCHLATT

zugestellt durch Post.at



## Smovey - Schnupperabend

**Montag, 23. Jänner 2017  
von 19:00 - 20:00 Uhr  
im Pfarrsaal Niederthalheim**

Bei Interesse gibt es die Möglichkeit einen Workshop zu veranstalten.



Zwei neongrüne Ringe mit einem Eigengewicht von einem halben Kilo, die durch die Intensität der Bewegung eine Schwungmasse bis zu 5 Kilogramm entwickeln. Die im Inneren der Ringe befindlichen Kugeln erzeugen eine für den gesamten Körper wohltuende Vibration.

- Aktiviert 97% der Muskulatur
- Trainiert die Tiefenmuskulatur (= erhöhte Fettverbrennung)
- Strafft das Gewebe
- Fördert den Lymphfluss (= Anti-Cellulite)
- Stärkt die Knochenstruktur (= Osteoporose- Prophylaxe)
- Reduziert Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen
- Steigert Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft
- Hält fit, mobil, macht Spaß und schlank

Leitung: Dr. Renate Pfeifhofer, smovey INSTRUCTOR,  
Klinische und Gesundheitspsychologin

**Bitte um Anmeldung bis spätestens:  
Dienstag, 17. Jänner 2017 am Gemeindeamt Niederthalheim,  
Tel: 07673/7055 ( begrenzte Teilnehmeranzahl ( max. 15 Teiln.)**

### Mitbringen:

Sportbekleidung u. Sportschuhe, Trinkflasche

15 Stk. Trainingsmoveys  
stehen zur Verfügung !

