

Kursbeschreibung

Schön, dass Du Dich für SmoveyFit interessierst!

Für wen ist der Kurs geeignet?

SmoveyFit ist Ausdauertraining und Krafttraining kombiniert.

Die Kugeln in den Ringen werden durch Schwünge ins Rollen gebracht, die Vibration überträgt sich auf Deinen Körper und Du trainierst auch die tiefliegenden Muskeln, die Deine Wirbelsäule stabilisieren. Die Durchblutung wird gefördert, das Bindegewebe wird gestrafft. Die Fettverbrennung arbeitet auf Hochtouren.

SmoveyFit ist ein durchaus anstrengendes Training, das aber auch für Anfänger und Anfängerinnen machbar ist.

Was machen wir im Kurs?

Die Schultern, der Rücken, Arme und Beine – alles wird durchgearbeitet. Ein Ganzkörpertraining in ständiger Bewegung.

Wann finden die Kurse statt?

Jeden Mittwoch von 15.10 bis 16.00 h

Was kostet die Teilnahme?

10er Karte

€ 117,- (unbeschränkt gültig, auch für andere Kurse)

Wann kann's losgehen?

SmoveyfiF ist ein fortlaufender Kurs. Du kannst jederzeit einsteigen und loslegen!

Gratis Schnuppern!!!! – Probier es aus und entscheide!

Wie geht die Anmeldung?

Einfach anrufen oder SMS schicken: 0660/4271849

Oder eine Mail schreiben: elvira@fit-mit-elvira.at

Wo finden die Kurse statt?

Kursort ist: Schimmelgasse 3, 1030 Wien

