



smovey - Der neue Weg zu Gesundheit und Fitness

Ihre Gesundheit und Fitness steht beim **TUS Altrip** an erster Stelle. Ein revolutionäres Trainingsgerät, der **smovey**, und die Anleitung eines ausgebildeten Coaches, werden Ihnen helfen, Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern.

WAS IST **smovey**?

Das Besondere an den grünen Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren. Durch das Bewegen der **smovey** entsteht eine angenehme Vibration. Diese stimuliert die Tiefenmuskulatur, Gewebe, Organe, das Lymph- und das Nervensystem und darüber hinaus wird eine hohe Fettverbrennung bewirkt.

smovey -MASSAGE

Durch sanfte, schwingende Bewegung kann man Symptomen wie Verspannungen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich, sowie den daraus entstehenden Kopfschmerz entgegenwirken und zur Verbesserung beitragen. Sowohl mit gezielten Übungen, als auch mit den vibrierenden Massagen. Hierbei werden die **smovey** auf die verspannte Stelle aufgelegt und langsam hin und her bewegt. Die Vibration, welche hierdurch entsteht, lockert die beanspruchte Muskulatur.

smovey TESTEN!

Ich laden Sie herzlich ein **smovey** einmal kostenlos zu testen.

Wann: Am 24. & 30.01.2017 von 19 – 20 Uhr in der Halle am Rheindamm in Altrip

Wo: beim TUS Altrip

Anmeldung bei Ihrem **smovey coach**

Anika Sohn

06236 - 479375 oder

info@familie-bewegt.de



Bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl bietet sich Ihnen die Möglichkeit bis Mitte Dezember 2016 an einem **smovey** -KURS mit zu machen. Ort und Uhrzeit bleiben hierbei gleich. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem TuS Altrip angeboten.

Der **smovey** -KURS mit 8-10 Einheiten kostet für Mitglieder des TuS Altrip 25 € und für Nichtmitglieder 50 €.