

Smove and Walk

... unser Ausdauertraining im Wald auf dem Parkplatz am Bestattungswald zwischen Ostheim und Eichen

immer samstags um 8:30 Uhr.

Smoveys sind Schwingringe, die aus einem Spiralschlauch mit 4-Stahlkugeln und einem Griff bestehen.

Durch das Schwingen der Ringe beim Gehen oder während der Übungen im Stehen, beginnen die Kugeln sich zu bewegen und übertragen durch die Rillen im Schlauch eine spürbare Vibration in die Handflächen.

Diese feine Vibration stimuliert die Reflexpunkte an den Händen, wodurch positive Wirkungen auf entsprechende Organe und Drüsen ausgelöst werden.

Die dynamischen Bewegungen der Arme und Beine sowie des Rumpfes aktivieren 97% der Muskulatur, was die Fettverbrennung anregt.

Das Bindegewebe wird straffer, das Verdauungs- sowie Lymphsystem werden angeregt und das Herz-Kreislauf-System gekräftigt.

Bei all diesen positiven Effekten für unsere Gesundheit macht das Training im Wald auch noch viel Spaß.

Wenn ihr Lust bekommen habt „SMOVE & WALK“ kennen zu lernen, dann ruft bitte bei mir an.

Herzlichst

Waltraud Brodt

tel. 06187/24561

