



# Outdoor Training "smovey walk and workout"

Mittwoch, 10. Jun 2020, 09:00 - 10:00 Uhr

Zielgruppe 50+

Kursinhalt: durch die Kombination von walken (flottem Gehen) und Übungen zwischendurch erhalten die TeilnehmerInnen ein Rundumprogramm zum Training von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Übungen zum Erhalt der Gehirnleistung, Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Was noch wichtig ist: smovey-Training macht Spaß!

Angaben zu meiner Person:

Mag. Elisabeth Daniel - Lebensberaterin, dipl. Fitness- und Seniorenaktivtrainerin, smovey-advanced Trainerin, Alphalauf Coach, Yogalehrerin



Elisabeth Daniel

## Anmeldung:

Elisabeth Daniel  
aktiv@eli-da.at  
0664 / 1064430  
www.eisenbergerhof.at

## Preis:

10 Einheiten € 120 (inklusive  
Leihsmoveys)



Zentrum für ganzheitliche Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

