

Wenn es um das Wohlbefinden seiner Bürger geht, ist die „Gesunde Gemeinde“ immer vorne dabei!

Bewegung ist einer der Schlüssel für ein gesundes und aktives Leben - wer sich regelmäßig bewegt, aktiviert Körper, Geist und Seele.

Frei nach dem Motto „**Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung**“ findet ein Informationsvortrag statt:

Hier wird die einzigartige Bewegung mit den in Österreich hergestellten smoveys* - Schwungringe mit 4 frei laufenden Stahlkugeln, welche die besonderen Effekte „Schwung und Vibration“ erzeugen, vorgestellt. Jeder Teilnehmer erhält wertvolle Informationen über Wirkung, Entstehung und Handhabung der grünen Ringe und hat die Gelegenheit, diese selber in Händen zu halten und die überraschende und „prickelnde“ Wirkung der Vibration selber zu spüren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - WOW-Effekte garantiert!

Im Anschluss an den Informationsabend wird ein **8-wöchiges Bewegungsprojekt** gestartet, welches von einem zertifizierten Trainer vor Ort geleitet und betreut wird. Jeder, der Interesse hat und sich fit halten möchte, ist herzlich eingeladen, mitzuschwingen.

INFO-VORTRAG:
Tag, 24. Sept. 2018
um 18:00 Uhr
im Gemeindezentrum
Rif, Rifer Hauptstr. 37

kostenlos



Vortrag: ca. 1h

Ausbildner der smoveyGmbH
 smoveyMASTERINSTRUCTOR

Anmeldungen:

email: b.schusta@brainlp.at

* die smoveyRINGE können vor Ort ausgeliehen werden