

# SMOVEY WALKING Einführung

SMOVEY ist ein Gesundheits-Sportgerät und enthält 4 Kugeln, Rollen und einen gedämpften Griff.

SMOVEY-Walking funktioniert ähnlich wie Nordic Walking, allerdings hat man statt Stöcken SMOVEY-Ringe in den Händen und schwingt diese diagonal beim Walken mit. Durch das Schwingen des SMOVEY entsteht eine spürbare und wirkungsvolle Vibration. Diese Vibration löst Verspannungen speziell im Schulter- und Nackenbereich.

In Kombination mit Walking, als Ausdauersportart, hilft SMOVEY auch Stress abzubauen.

SMOVEY-Walking ist leicht und schnell zu lernen, trainiert den ganzen Körper ohne zu belasten und hält fit und gesund.

## SMOVEN SIE MIT !

Auf Ihr Kommen freut sich

*Klaudia Simon*

Smovey Trainerin

Hinweis: Bitte tragen Sie Sportschuhe und zu den Wetterverhältnissen passende Kleidung.

### **Termine, Ort, Kosten und Anmeldung:**

siehe [www.klaudiasimon.eu](http://www.klaudiasimon.eu) Menüpunkt Aktuelles  
oder unter [office@klaudiasimon.eu](mailto:office@klaudiasimon.eu) und  
telefonisch unter [0664/105 98 98](tel:06641059898)



Bildnachweis: [www.smovey.com](http://www.smovey.com)

Klaudia Simon – Coaching für Beruf & Leben, 1200 Wien, Wexstraße 24/3/16, [www.klaudiasimon.eu](http://www.klaudiasimon.eu)