

Samstag, 8. April 2017 9.00-12.00 Uhr in Winterthur



- 1 **Aktiviert** die Oberflächen- UND die Tiefenmuskulatur
- 2 **Fördert** den Stoffwechsel und die Fettverbrennung
- 3 **Unterstützt** das Lymphsystem und die Entschlackung
- 4 **Mobilisiert** und stärkt Faszien und Bindegewebe
- 5 **Kräftigt** das Herz- und Kreislaufsystem
- 6 **Stimuliert** Reflexzonen und Zellaktivität
- 7 **Stärkt** das Immunsystem und den Energiefluss
- 8 **Löst** Verspannungen und Blockaden

Inhalt des Workshops ¹⁾

- 🕒 Theorie: Geschichte und Erfinder
- 🕒 Die Wirksamkeit der Ringe
- 🕒 Basic: Verschiedene Schwungarten und Übungen
- 🕒 Faszien- und Rückentraining
- 🕒 Walk im Freien
- 🕒 Ausbildungsmöglichkeiten

Jede Person, egal mit welcher körperlichen Konstitution, in jedem Alter kann mitmachen!

Kosten pro Person Fr. 45.-, Wiederholer Fr. 20.-
Inkl. Snacks, Getränke und Leih**smovey**

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe für in- und Outdoor sowie Handtuch mitbringen. Bei schlechter Witterung entsprechende Bekleidung.

Motiviert und eingeschult wirst Du von den erfahrenen **smoveyCoaches** **Claudia Malagoli** und **Madeleine Drosig**

Samstag 08. April 2017 9.00 - 12.00 Uhr in Winterthur Schaffhauserstrasse 133a bei der FCG.
Bitte zum Einschreiben um 8.45 Uhr vor Ort sein!

Infos und Anmeldung bis Mittwoch, 5.04.2017 20 unter

Claudia Malagoli: 078 734 82 92 claudia.malagoli@cranio-web.ch

Madeleine Drosig: 076 580 20 40 praxis@madeleinedrosig.ch

¹ Versicherung ist Sache des Teilnehmers