

Neu

∞

Neu

∞

Neu

∞

Neu

∞

Neu



## Das neue smoveyPräventions-Konzept

### 1. Seminar am 20. Mai in Wölfersheim Raum Frankfurt 10:00 – 17:30 Uhr

**Dieses ganz besondere Trainings-Konzept für eine direkte Anwendung** ist geeignet für jeden smoveyFan. Willst du für dich selbst effektiv und ausgewogen trainieren und/oder in deinen Kursen sinnvolle Übungen vermitteln? Kraftvoll gestützte Beweglichkeit, vereint mit hoher Gelenkigkeit und Körperbewusstheit, ist der beste Schutz vor Schmerzen, Bewegungseinschränkung und Erkrankung des Bewegungsapparates.

Dieses Konzept verbindet Übungen aus der Schmerz- und Bewegungstherapie, mit den essentiellen Trainingseffekten von Pilates und Yoga und bringt dies in Konsens mit Freude, Schwung und Effektivität des smoveytrainings. Es bewirkt eine stabilisierende und körperperformende Kraft in ALLEN Strukturen (Gelenken, Muskulatur und Bindegewebe), erhöht den mittlerweile zur Regel gewordenen Alltagsbewegungsradius des Körpers von 10 Prozent des Üblichen (sitzen, gehen, Radfahren, Treppen steigen) auf 95 Prozent des Möglichen in kürzester Zeit und aktiviert den Stoffwechsel und die Verdauungsorgane.

**Lass Dich überraschen. Begeisterung inklusive im Seminarpreis von 120,00 €.**

Nähere Info unter [www.charisoma.de](http://www.charisoma.de) Anmeldung unter [christianessasse@gmail.com](mailto:christianessasse@gmail.com) und in Kürze unter <http://www.smovey.com/ausbildungen/>



Neu

∞

Neu

∞

Neu

∞

Neu

∞

Neu