

Sport am Dienstagmorgen im Botanischen Garten

mit Kessy Kaiser-Breining

zwei Gruppen: 9 bis 10 Uhr oder 10 bis 11 Uhr

Übergangstraining bis Mitte September

Bis nach den Sommerferien treffen wir uns im Botanischen Garten und trainieren mit den smovey-Ringen.



Wir gehen/walken 30 Minuten mit den Ringen und arbeiten dann in funktionellen Übungen den Körper durch.

Was ist smovey?

smovey setzt zusammen aus den Worten swing, move und smile und spiegelt die dahinter liegende Idee von schwingender Bewegung wider, die in erster Linie Freude macht.

Die sanften Vibrationen, die beim Hin- und Herschwingen erzeugt werden, stimulieren durch die Übertragung aus den Handflächen den gesamten Organismus und das Nervensystem. Die Tiefenmuskulatur wird aktiviert

Jede und jeder kann mitmachen und vorbeikommen!

Unkostenbeitrag 5,- Euro /Stunde