

# «smoveyFit» mit Frieda



<b>Datum</b>	<b>Samstag 08. April 2017</b>
<b>Zeit</b>	9:00 - 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	in der Halle Wiesental in Baar
<b>Kursleitung</b>	Frieda Waser - smoveyCoach
<b>Inhalt</b>	Das Training mit smovey ist eine Kombination aus bewährten traditionellen und aktuellen Bewegungs-, Balance-, und Koordinationsübungen. Regelmässig angewendet strafft es die gesamte Muskulatur, lässt die Stoffwechselrate ansteigen und stärkt effizient das Herz-Kreislaufsystem.
<b>Ziele</b>	Gesunde Bewegung, die Freude verspricht, für Körper, Geist, Seele und Energiefeld! Eine Bereicherung für deine Gymnastikstunden. Übungen in der Halle, Walking draussen
<b>Teilnahme</b>	Offen für alle interessierten Leiterinnen mit Grundkurs oder entsprechender Ausbildung
<b>Kosten</b>	SVKT-Leiterinnen 40.00 Fr. verbandsfremde Leiterinnen 50.00 Fr.
<b>Mitbringen</b>	Walking- und Hallenschuhe, Kleider für drinnen und draussen, Kursausweis, Schreibmateriel, Verpflegung, Gute Laune 😊
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmer
<b>Kursbestimmungen</b>	Siehe Anlage
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 19. März 2017</b> an Ramona Rudolph, Burgmatt 18, 6340 Baar Tel. 076/ 757 34 32 <a href="mailto:rr.rudolph@gmx.de">rr.rudolph@gmx.de</a>
<b>Es freut sich auf euch</b>	<b>Ramona Rudolph</b>

