



## Abnehmen mit smovey

Das smovey-Training: gesunde Bewegung für Körper, Wohlbefinden und Lebensfreude!

### SVA Kooperationspartnerin im Rahmen des Gesundheitshunderters

#### Paket: Swing – move – smile

4 Einheiten als Einzelcoaching, dadurch individuelle Betreuung des Kunden möglich!

Abstand zwischen 1. und 2. Termin 7 – 10 Tage

3. Termin nach weiteren 2 Wochen

4. Termin nach weiteren 4 Wochen

#### Zielgruppe:

Für alle denen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wichtig ist.



#### Inhalte:

1. Termin: Anamnese, Ermittlung des Ist-Zustandes, Theoretischer Hintergrund, Wirkungsweisen, Anwendung, Basisübungen.
2. Termin: Basisübungen, Trainingsplanerstellung mit Smovey-Übungen und Besprechung des Trainingsplanes.
3. Termin: Smovey – Übungen (zusätzlich Walken mit den Smoveys). Evaluierung der Fortschritte.
4. Termin: Smovey – Übungen für Fortgeschrittene – Wiederholung und eventuell Korrektur der bisher angewendeten Übungen. Besprechung der Entwicklung (Körper, Psyche). Weitere Vorgehensweise (ev. Trainingsplanadaptierung).

Anmeldung bei:

#### **ENERGIEKLANG - CHRISTINE AIGNER**

Praxis für Gesundheit und Lebensfreude

Dipl. Gesundheitsmanagerin

Dipl. Humanenergetikerin (WKOÖ-zertifiziert & Qualitätssiegel Gold)

Kooperationspartnerin der SVA d. gewerbl. Wirtschaft

**Smovey** Coach, Tiefenentspannungscoach

Handy: **0660 / 51 72 200**

4030 Linz, Flötzerweg 97

office@energieklang.at

[www.energieklang.at](http://www.energieklang.at)

