

Swing (schwingen) + move (bewegen) = **smovey**

Unsere Kursleiterin, Frau Marianne Süss, schreibt dazu:

Für alle die Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination verbessern möchten, gibt es die tolle Bewegungsvariante: **smovey-Schwungringe**.

Lassen Sie sich überraschen, wie lustvoll und effektiv die Bewegung mit den «Ring des Lebens» sein können! **Smovey** wirkt belebend, lockert den ganzen Körper und bringt Energie und Lebensfreude. **Smovey** stärkt die Ganzkörper-Muskulatur (insbesondere die Tiefenmuskulatur), strafft das Bindegewebe (Faszien) und bringt den Kreislauf in Schwung. Die Lektion mit **smovey** ist für jedermann/frau möglich.

| | |
|------------------|---|
| Datum | Dienstag, 19.11.2019 und Dienstag 26.11.2019 16:15 – 17:30 |
| Treffpunkt | Turnhalle Umiken, 16:15 |
| Ausrüstung | Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Sportbekleidung, Trinkflasche |
| Kosten | 2 x Fr. 15.- = Fr. 30.- total, bitte in den Kurs mitbringen |
| Leitung/Auskunft | Basler Esther 079 673 50 28 oder ebakue@gmail.com |
| Versicherung | Ist Sache der Teilnehmenden |
| Anmeldung | Bitte möglichst schnell, spätestens bis am 17.11.2019 an Esther Basler (s.o.) oder an Koordinationsstelle Alter Brugg 056 441 48 48, alter@brugg.ch |

Wir freuen uns auf viele, die gerne swingen und moven und dazu noch smilen.

Marianne und Esther