



MARKTGEMEINDEAMT
4312 RIED/RIEDMARK

BÜRGERMEISTERBRIEF

Bürgermeister
Ernst RABL

Informationszeitung der Marktgemeinde Ried/Riedmark

Folge 5/2016

Selbstverteidigungs- Kurs



Für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren

Start:

18. Oktober 2016

Uhrzeit:

19:00 – 21:00

Ort:

Ried/Riedmark Schulstr.2

Turnsaal Volksschule

Dauer:

5 Abende

Preis:

70 Euro

zahlbar vor Beginn der Veranstaltung

Begrenzte Teilnehmeranzahl

Anmeldungen:

reichl.svkurs@aon.at

Tel: 0660/6189110

**Keine Haftung bei Sach- oder Personenschäden. Teilnahme auf eigene Gefahr !
Bekleidung: Trainingshose, T-Shirt, barfuß oder mit Hallenschuhe mit weißer Sohle
Bitte wenden!!**

EINLADUNG

Bewegung mit Smovey`s

5 Abende zu je 1 Stunde



Wann: jeweils Mittwoch 12. Okt., 19. Okt., 2. Nov, 9. Nov., 16. Nov 2016

Beginn: 19.00 Uhr

Wo: Aula Volksschule Ried/ Riedmark,

Preis: 35,-€

Leihsmovey`s je Abend 2,-€

Mitzubringen: Smovey`s wenn vorhanden
Trinkflasche, Turnmatte
Turnschuhe mit heller Sohle



Leitung: Smovey Coach Barbara Pechhacker

Schwingen, Bewegen und Lächeln heißt die Devise.

Einerseits werden mit dieser Bewegungsform die klassischen Effekte wie Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Ausdauer, Fettstoffwechsel trainiert, andererseits sind es die komplexen mechanischen Schwingungen (Vibrationen), welche auch die Tiefenmuskulatur mobilisieren.

Wie bei jedem Fitnessgerät soll man auch bei den Smovey`s einige Dinge beachten, um wirklich den vollen Nutzen vom Training zu haben.

An diesen 5 Abenden lernen Sie die Smovey`s kennen und nutzen. Von den Grundschwüngen über aktivere Übungen bis zu Lymphaktivierung und einer entspannenden Massage wird alles dabei sein.

Keine Vorkenntnisse notwendig. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

ANMELDUNG: Barbara Pechhacker
barbara.pechhacker@a1.net
0650/ 5191900

