

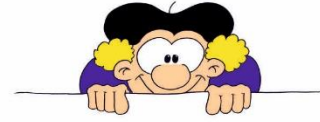


McBEE studio

Eggenberger Allee 22c 8020 Graz
Mobil: 0664 / 5305022 Email: mime@mcbeestudio.at

www.mcbeestudio.at

 mcbeestudio



Smovey Coach: Sabine Wallner

Info & Umfrage & Termine & ZOOM ID:

Whatsapp & Signal Gruppe : Tel.: 0664 5305022
<https://smoveygym-sabine-wallner.jimdosite.com>

SMOVEYSENIOR 50+ für Gehörlose

HERBST & WINTER am Vormittag 2023

Im McBEE Studio in GRAZ & ZOOM

- IMMER am Dienstag – 60 min
- von **09:00** Uhr bis 10:00 Uhr (*an normalen Tagen*)
- von **09:30** Uhr bis 10:30 Uhr (wenn ich wieder Lauftraining habe, dann beginnen wir um 09:00 Uhr im McBEE Studio & ZOOM)

Wenn es entfällt, kann der Dienstag auf Mi / Do / Fr von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr verschoben werden.

SPONTAN: Der Muntermacher ! **ZOOM Sonntag von 08:00 bis 08:30Uhr** (30 min von November bis Ende März), ich werde Euch in der Whatsapp – Gruppe mit einer Umfrage informieren.

Gratis SCHNUPPERSTUNDE (30 min): 29.08. oder 05.09.2023

Termine: 12.9., 19.9., 26.9., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2023

Preis: 14 Einheiten € 80,00.-

Anmeldung bei mir. Ich habe die Ausbildung zum SMOVEY Coach & Gesundheitstrainerin gemacht und freue mich auf unsere gemeinsames Schwingen mit den grünen Ringen.

Liebe Grüße Euer Coach Sabine

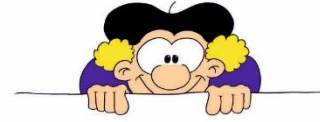


McBEE *studio*

Eggenberger Allee 22c 8020 Graz
Mobil: 0664 / 5305022 Email: mime@mcbeestudio.at

www.mcbeestudio.at

 mcbeestudio



Smovey Coach: Sabine Wallner

Info & Umfrage & Termine & ZOOM ID:

Whatsapp & Signal Gruppe : Tel.: 0664 5305022
<https://smoveygymsabine-wallner.jimdosite.com>

ÜBERWEISUNG:

auf das Konto:

IBAN: AT41 2081 5001 0110 8512,

BIC: STSPAT2GXXX

KONTOINHABERIN: **Sabine Wallner**

PREIS: € 80,00.-

VERWENDUNGSZWECK:

deinen Namen und der Zweck:

„SmoveySeniorWorkout Herbst / Winter 2023“ + deinen Namen

Anmeldungsschluss bis Ende August 2023

Ich bestätige, dass ich dem unten angeführten Haftungsausschluss und Datenschutz zustimme.

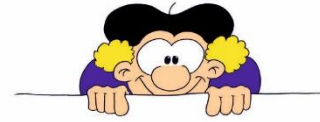


McBEE studio

Eggenberger Allee 22c 8020 Graz
Mobil: 0664 / 5305022 Email: mime@mcbeestudio.at

www.mcbeestudio.at

 mcbeestudio



Smovey Coach: Sabine Wallner

Info & Umfrage & Termine & ZOOM ID:

Whatsapp & Signal Gruppe : Tel.: 0664 5305022
<https://smoveygymsabine-wallner.jimdosite.com>

Online ZOOM - Kursprogramm:

Trainiere per Online Video Stream mit Sabine - zu Hause im Garten oder im Wohnzimmer oder wo es für dich am besten geht.

je 60 Minuten Smovey & Workout mix – Coach Sabine zeigt dir die Übungen vor.

Was brauchst du:

- Handy / Tablet / Laptop
- Gymnastikmatte
- Trainingskleidung
- idealerweise Schuhe (rutschfest)
- Trinkflasche
- Smovey Classic Ringe
- Theraband (lang)
- Fitnessbänder (kurz)
- GYMBall
- Softball

Du möchtest auch mit uns gemeinsam online trainieren.

Ich sende Euch in der Gruppe "Whatsapp" (Zoom ID Nr.) Informationen

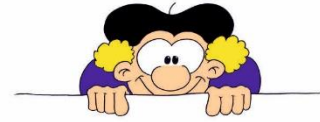


McBEE studio

Eggenberger Allee 22c 8020 Graz
Mobil: 0664 / 5305022 Email: mime@mcbeestudio.at

www.mcbeestudio.at

 mcbeestudio



Smovey Coach: Sabine Wallner

Info & Umfrage & Termine & ZOOM ID:

Whatsapp & Signal Gruppe : Tel.: 0664 5305022
<https://smoveygym-sabine-wallner.jimdosite.com>

Wer hat keine Smovey Ringe?

Sie bestellen bei mir!

Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die genaue Adresse an.

Mail an : mime@mcbeestudio.at oder Whatsapp: 0664 5305022

Preis: € 99,90.- (ohne Versand)

SmoveyCLASSIC - grün

SmoveyCLASSIC ist ein außergewöhnliches Trainingsgerät mit österreichischer Identität.

Eine Box enthält:

- 1 Paar smoveyCLASSIC Grün
- Trainingschart inkl. QR-Code + Link für ein umfassendes Training
- Erfahrungsberichte Broschüre
- smoveyFACTS
- smoveyBOOKLET

Wirkung:

- Aktiviert die Muskulatur
- Vitalisiert die Körperzellen
- Strafft das Bindegewebe
- Mobilisiert das Verdauungssystem
- Fördert den Stoffwechsel
- Massiert das Lymphsystem
- Stärkt das Immunsystem
- Kräftigt das Herz-/Kreislaufsystem



Eigenschaften:

- Standardausführung (4 Stahlkugeln) mit Moosgummigriff
- Gewicht ca. 0,5 Kg / Ring
- Die Vibrationen werden sanft übertragen
- Ideal zum Walken
- **NICHT WASSERFEST**

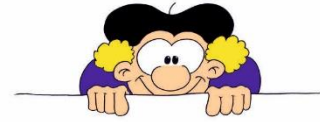


McBEE studio

Eggenberger Allee 22c 8020 Graz
Mobil: 0664 / 5305022 Email: mime@mcbeestudio.at

www.mcbeestudio.at

 mcbeestudio



Smovey Coach: Sabine Wallner

Info & Umfrage & Termine & ZOOM ID:

Whatsapp & Signal Gruppe : Tel.: 0664 5305022
<https://smoveygymsabine-wallner.jimdosite.com>



Was ist ein Smovey Training?

smovey® bedeutet swing, move and smile, also schwingen, bewegen und lächeln. Und genau das ist es, ein Training das Spaß und Freude macht und für jeden geeignet ist, ob vom Kind bis zum Senior. Ein Training, das einfach und unkompliziert, aber sehr effektiv ist.

AKTIVIERT	die Muskulatur = Fettverbrennung
STIMULIERT	das Lymphsystem = Zellreinigung
VITALISIERT	Körperzellen
STRAFFT	das Bindegewebe
FÖRDERT	den Stoffwechsel
STÄRKT	das Immunsystem
KRÄFTIGT	das Herz / Kreislaufsystem
MOBLILISIERT	das Verdauungssystem

SMOVEY	Indoor & Outdoor Walk
SMOVEY & Workout:	Brain - Gedächtnistraining
SMOVEY	ZahlSwing
SMOVEY & Workout	miniCardio (15 min)
Workout leicht:	Theraband (lang), Fitnessbänder (kurz), Softball, GYMBall
versch.Workouts:	Beweglichkeit & Mobiltiy & Stretching, Entspannung