



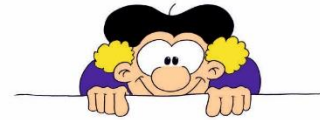
# McBEE studio

Eggenberger Allee 22c 8020 Graz

Mobil: 0664 / 5305022 Email: mime@mcbeestudio.at

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

 mcbeestudio



**Smovey Coach:** Sabine Wallner

Info & Umfrage & Termine & ZOOM ID:

Whatsapp & Signal Gruppe : Tel.: 0664 5305022

<https://smoveygymsabine-wallner.jimdosite.com>

## **SMOVEY's ADULTS Workout (sportlich) für Gehörlose**

**HERBST & WINTER am Abend 2023**

Im McBEE Studio in GRAZ & ZOOM

**IMMER am Dienstag (30 min) von 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr**

Wenn es entfällt, kann der Dienstag auf Fr / Sa / So von 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr verschoben werden.

**Gratis SCHNUPPERSTUNDE (30 min): 29.08. oder 05.09.2023**

**SPONTAN: ZOOM Sonntag von 19:00 bis 19:30Uhr** (30 min von November bis Ende März), ich werde Euch in der Whatsapp – Gruppe mit einer Umfrage informieren.

**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 & Trainerin gemacht und freue mich auf unsere gemeinsames Schwingen mit den grünen Ringen.

*Liebe Grüße Coach Sabine*



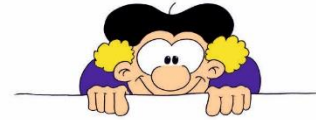
# McBEE studio

Eggenberger Allee 22c 8020 Graz

Mobil: 0664 / 5305022 Email: mime@mcbeestudio.at

[www.mcbeestudio.at](http://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 30 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 oder Power Ringe
- Theraband (lang)
- Fitnessbänder (kurz)
- Faszinersrolle
- GYMBall
- Softball
- 2 kurze Hanteln 2 kg oder 5 kg

Du möchtest auch mit uns gemeinsam online trainieren.

Ich sende Euch in der Gruppe "Whatsapp" (Zoom ID Nummer.) Information.

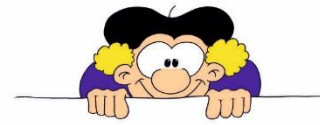


# McBEE *Studio*

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

[www.mcbeestudio.at](http://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:

„SmoveyAdultsWorkout 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](http://www.mcbeestudio.at)

 mcbeestudio



**Smovey Coach:** Sabine Wallner

Info & Umfrage & Termine & ZOOM ID:

Whatsapp & Signal Gruppe : Tel.: 0664 5305022

<https://smoveygymsabine-wallner.jimdosite.com>

## Wer hat keine Smovey Power Ringe?

Sie bestellen bei mir!

Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die genaue Adresse an.

Mail an: [mime@mcbeestudio.at](mailto:mime@mcbeestudio.at) oder Whatsapp: 0664 5305022

**Preis: € 99,90.-** (ohne Versand)

## SmoveyPOWER - grün

Der **SmoveyPOWER** ist ein Schwingringsystem bestehend aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem, das ein Durchlaufen der Kugeln durch den gesamten Schlauch ermöglicht.

Durch das Schwingen der Ringe nach vor, zurück oder im Kreis beginnen sich die Stahlkugeln als freie Masse zu bewegen und erzeugen durch das Rollen über die Spiralstege die für Smovey typische Vibration.

Neben den gewohnten Effekten von **Schwung** und **Vibration** ist beim **SmoveyPOWER** jede Dynamik möglich, für ein noch intensiveres und flexibleres Training mit smovey!

### Eine Box enthält:

- 1 Paar SmoveyPOWER Grün
- Trainingschart - DVD
- Erfahrungsberichte Broschüre
- smoveyFACTS
- smoveyBOOKLET

### Eigenschaften:

- Dynamische Weiterentwicklung des SmoveyCLASSIC
- Gewicht ca. 2x 0,5 Kg / Ring
- Rund
- Kugeln laufen durch
- Für das Kraft-, Tanz- und Lauftraining geeignet
- **NICHT WASSERFEST**



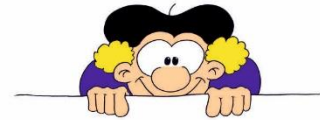


# McBEE studio

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

[www.mcbeestudio.at](http://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 SmoveyPower 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.

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

**SMOVEY** Indoor & Outdoor Walk & Running

**SMOVEY & Workout** Bauch, Po, Hüfte und Beine

**SMOVEY** ZahlSwing

**SMOVEY & Workout** Cardio (25 Min)

**Workout:** Theraband, Fitnessbänder, Softball, GYMBall,  
Faszienrolle, 2 Hanteln (2kg oder 5kg)

**verschiedene Workouts:** Funktionelles Training, Beweglichkeit, Mobiltiy,  
Streching, Entspannung

