



smovey Rubigen

smoveyVIBROSWING ist ein Schwingringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griff mit Dämpfungselementen. Mit dem smovey in der Hand machen Sie ein intensives und effektives Training. smovey regt durch die spezielle Vibration Ihre Zellen zum Mitschwingen an. Jeder Schritt, jeder Schwung mit den Armen lässt Ihre Zellen vibrieren – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Gratis Schnupperlektion: Donnerstag, 7. März 2019

- Kurs Nr.: 200.19.030
- Datum: Donnerstag, ab 14. März – 11. April 2019 (wöchentlich)
- Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr
- Dauer: 5x 60 Minuten
- Leitung: Rohrer Ruth, zert. Rückentherapeutin, Tel. 076 411 86 87
- Treffpunkt: Parkplatz Fischzucht, 3113 Rubigen
- Kleidung: Bequeme Trainingskleidung, Outdoor-Turnschuhe
- Kosten: CHF 60.- (5x 60 Minuten)

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.



Mehr Informationen unter Telefon **031 790 00 10** oder www.be.prosenectute.ch



Anmeldung

Ich melde mich an für den Kurs «**smovey Rubigen** », Kurs Nr. 200.19.030:

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse		PLZ, Ort
Telefon	Natel	E-Mail
Ort, Datum		Unterschrift

Einsenden bis 7.3.2019 an: Pro Senectute E-O, Postfach 108, 3510 Konolfingen

Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Chisenmattweg 32 · PF 108 · 3510 Konolfingen · Telefon 031 790 00 10
sport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch