

# smovey-walk am Abend – der beschwingte Start ins Frühjahr

Bei diesem abwechslungsreichen „Feierabendwalk“ darf der Geist entspannen und der Körper wird gefordert.

Wir treffen uns regelmäßig, bei fast jedem Wetter (Außer es regnet in Strömen, oder es stürmt, dann sage ich den walk ab) und schwingen gut gelaunt die smovey Ringe. Damit wir gelockert und gekräftigt in das Frühjahr starten und durch den Sommer marschieren. Im Frühjahr fällt es wieder leichter sich zu bewegen, das mehr an Licht tut uns so gut, der grüne Wald die erwachende Natur sind Balsam für unsere Seele und der Gegenpol zu geschlossenen Räumen und kopflastiger Arbeit.

Die extra Portion Sauerstoff, die durch die Bewegung an frischer Luft durch unseren Körper strömt, ist eine Wohltat für den Körper.

Geeignet sind die smovey walks für alle Bewegungsfreunde, oder Menschen, die es werden wollen. Bis zu den Osterferien beginnen wir wirklich achtsam um nach dem Winter wieder in den „Aktivmodus“ zu kommen. Mit der Zeit werden wir die Übungen intensivieren und die walks ausweiten.

Und so sieht der **Ablauf des smovey walks** aus: Nach dem Aufwärmen, walken wir mit den smoveys in den Händen los. In den 1,5 Stunden werden wir eine Übungssequenz im Stand einbauen. Es sind Kräftigungs-, Faszien- und Dehnübungen, ebenso wie spezielle Übungen für die Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht dabei. Zum Abschluß darfst Du Dich bei einer Entspannungsrunde, sowie mit Wassertreten belohnen.

Treffpunkt: Kneippplatz, Am Neuen Bau 1  
91126 Schwabach

Der Preis gilt für eine 10er Karte. Zusätzlich kommt eine Leihgebühr von 2,-€ pro walk für smovey Ringe hinzu.

Wir treffen uns jeden Dienstag, außer in den Schulferien!

Zeit: 13. März 2018, 18:00 - 19:30

Kosten: 10-er Laufkarte für Nichtmtgl. 75,-€ für Mitglieder 60,-€

5-er Laufkarte für Nichtmtgl. 55,-€ für Mitglieder 45,-€