

swing
move
smile

Janka
Harms

Heilpraktikerin
smoveyTRAINER ID: DE00604

🏠 Friedrich-Wilhelm-Straße 51
38100 Braunschweig

☎ Tel. 0179 50 33 098 | 0531 12 94 766

✉ info@jankaharms.de

🌐 www.jankaharms.de

👍 www.facebook.com/Bewegungskurse-mit-smovey-498711580310448/
www.facebook.com/naturheilpraxisjankaharms



GESUNDHEIT
IN DEINEN
HÄNDEN



Was sind smoveys?

smovey ist ein Gesundheits-Sportgerät und das wahrscheinlich „kleinste Fitnessstudio der Welt“. Die smovey-BEWEGUNG erzeugt jede Menge Schwung und viel Spaß.

smoveyVIBROSWING ist ein Schwingringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Durch die Vorwärtsbewegung, mit einer anschließenden Gegenbewegung, beginnen die 4 frei beweglichen Stahlkugeln, sich als freie Masse zu bewegen.

Die Masse beträgt ohne Schwungbewegung 500 Gramm und erhöht sich durch die Fliehkräfte beim Schwingen auf ein Vielfaches.



smovey[®]
health in your hands

smovey - Meine Quelle der Gesundheit

„Wenn ich die smoveys in den Händen halte, vor- und zurückschwinge, habe ich immer dieses GEFÜHL, das mich lächeln und entspannen lässt. In meinen smoveyKursen haben die Teilnehmer viel Spaß und berichten von positiven Veränderungen. Nicht zu vergessen: GUTE LAUNE mit dem ersten Schwung ... denn wer mit smovey trainiert, der weiß, dass die zauberhaften Ringe Glücksgefühle auslösen.“

Haben Sie Lust auf Schwung ..?



Kurse in Firmen, Praxen, Gesundheitszentren, Schulen, Drinnen & Draußen

Ob „BEWEGTE smoveyMITTAGSPAUSE“ oder „smoveyAFTER-Work“- schenken Sie Ihren Mitarbeitern und sich selbst eine kurze schwungvolle Pause. Ein 10-Minuten-Training direkt am Arbeitsplatz, nach der Arbeit, Drinnen oder Draußen, oder Sie bieten Ihren Patienten die smoveyBEWEGUNG direkt in der Praxis an - ganz nach Ihren Wünschen.

Outdoor-Kurse

Mit smoveys schwingen bis zum Dauerlächeln, das ist Gruppendynamik! Genau das können Sie in meinen ganzjährigen Kursen in der Natur erleben. Die Kurse werden im Raum Braunschweig angeboten. Bitte erfragen Sie das aktuelle Angebot - der Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich!

smovey für Schwung & Spaß!

Jure Jonke Horius