



Unverbindliche Übung



smovey

Smovey VIBROSWING Ring ist ein Spiralschlauch mit 4 freibeweglichen Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Einfaches Hin- und Herschwingen erzeugt spürbare Vibration, Übungen können indoor und outdoor gemacht werden und bewirken z.B.:

- * Verbesserung der **Lernleistung**,
- * Förderung der **Kreativität**,
- * **Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit** und **Koordination** lassen sich gezielt trainieren,
- * natürliche **Körperhaltung** wird gestärkt,
- * Förderung der **Aufmerksamkeit**,



und am Ende der Übungseinheit **entspannen** wir
und **genießen!**