

## **Smovey-Tage mit Gabriele Routil vom 01.10. – 08.10.2023**

### **„Nimm Deine Gesundheit durch körperliche Fitness selbst in die Hand“ ...**

das ist das persönliche Motto von Gabriele Routil (zertifizierte Bewegungstrainerin, Ernährungs- und Mikronährstoff-beraterin). Entdecken Sie dieses Bewegungstraining und lassen Sie sich von Gabriele Rutils Begeisterung anstecken!

**Ausdauer- und Krafttraining mit Smovey-Ringen**, welche durch das einzigartige Bewegungsmuster aus dem Schwingen der freibeweglichen Kugelmasse und dem daraus resultierenden Vibrieren direkt auf die

Hand-Innenflächen und damit auf die Reflexzonen wirkt, diese massiert und stimuliert. Den relativ leichten Ring mit den 4 Kugeln kann man durch Schwungintensität stufenlos auf bis zu 5 kg beschleunigen. Geschwungen wird mit einer Frequenz, die dem menschlichen Ruhepuls relativ ident ist und damit dem körpereigenen Taktgefühl nahekommt.

Gabriele Routil wird bemüht sein, Verspannungen, Verhärtungen oder auch Schmerzen durch gezieltes Training mit Ihnen zu lindern, ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, um damit ihre physische Lebensqualität zu verbessern.



Trainiert wird ca. 50–60 min. an der frischen Luft, tun Sie damit Ihrer Gesundheit etwas Gutes. „Smovey“ Training unterstützt die Verbesserung der Koordination, die Optimierung der Körperhaltung, hilft beim Lösen von Verspannungen, hilft bei der Gewichtsreduktion & Fettverbrennung, unterstützt den Aufbau der Tiefenmuskulatur und hilft bei der Prophylaxe gegen Osteoporose und Sturzanfälligkeit.

---

### **Smovey – Woche vom 1.10. – 8.10.2023**

\* 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension (Nutzen Sie die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6)

\* Unterbringung im **Premium-Doppelzimmer mit Balkon**

\* Täglich Smovey - Training von Montag bis Freitag von 8h30 bis 9h30

**Pro Person ab Euro 930,-**

Unterbringung

Im Premium-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.080,-

in der Superior-Plus-Kategorie: Euro 1.140,-

in der Deluxe-Kategorie: Euro 1.200,-

in der Waterfront-Kategorie: Euro 1.290,-

**Die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6 ist in den angeführten Preisen bereits inkludiert.**

**Ortstaxe exklusive (Euro 2,- pro Person/Tag.)**