

Probetraining mit erfahrener  
**smoveyINSTRUCTOR** und **smovey TIEFEN-**  
**ENTSPANNUNGS**COACH:



Für jene, die einmal smoveys ausprobieren möchten, haben wir einen besonderen Geheimtipp.

Helmut Ipser ist Freizeitpädagoge in einer Ganztagesvolksschule und nebenbei **smovey-INSTRUCTOR**. Seine Leidenschaft ist auch der Triathlon!

Nach jahrelangem intensiven Vorbereitungen startete er 2010 erstmals beim IRONMAN KLAGENFURT und konnte diesen in 15:31:17 erfolgreich beenden. Für alle, die nicht wissen was ein IRONMAN ist - das sind 3,8 km schwimmen, 180 km Radfahren und zum Abschluss einen Marathon von 42,2 km laufen. Seit ca. 5 Jahre nimmt Helmut Ipser immer wieder an kleineren Triathlons teil, wobei er im Laufe der Zeit auf längere Distanzen umgestiegen ist.

Die „HERZKINDER ÖSTERREICH“ ist eines seiner Lieblingsprojekte. Es ist geplant, dass er pro absolviertem Kilometer 1,- Euro an den Verein spendet. Dabei sind Sponsoren immer gerne gesehen. Sein nächster größerer Bewerb wird der IRONMAN KLAGENFURT 2015. Für diesen bereitet er sich ergänzend auch mit **smoveyVIBROSWING** vor!

Im Herbst bietet Helmut Ipser **smoveyWORKOUTS** für Kinder & Erwachsene an. Ein ungemein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm, dass nicht nur Körper, sondern auch Geist trainiert und dazu noch eine Menge Spaß macht. **Informationen unter:** Helmut Ipser [ipser@gmx.at](mailto:ipser@gmx.at) Tel. 067687835115

Seine Frau Silvia Ipser ist **smoveyCOACH** sowie **smoveyTIEFENENTSPANNUNGS**COACH Sie bietet **smoveySYMPHONIE DER SCHWINGUNG** an, welche sich hervorragend eignet, um nach einem stressigen Arbeitstag innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Einfach nachfragen unter [silvia.ipser@gmx.at](mailto:silvia.ipser@gmx.at)

*Allgemeine Infos erhält man unter:*