

Smovey - das 8-in-1 Fitness-, Therapie- und Gesundheits-Gerät

1. **Aktiviert** 97% der gesamten Muskulatur = **Fettverbrennung**
2. **Vitalisiert** mehrere 100 Millionen **Körperzellen**
3. **Strafft** das Bindegewebe
4. **Mobilisiert** das Verdauungssystem
5. **Fördert** den Stoffwechsel
6. **Massiert** und entlastet das **Lymphsystem** = **Entschlackung**
7. **Stärkt** das **Immunsystem** und die Arbeit der **Thymusdrüse**
8. **Kräftigt** das Herz-/Kreislaufsystem



Mit **smovey** kannst Du Dich in jeder Umgebung **mobilisieren**, **kräftigen** und **entspannen**, egal ob indoor / outdoor / aqua!

Was sind smovey

„Nimm und geh!“ Einfacher kann eine Anwendungsbeschreibung für ein Trainingsgerät nicht sein. Viel mehr ist jedoch nicht nötig, um mit den Vibroswings® von smovey® Körper und Geist zu beleben. Das Geheimnis besteht in einer einzigartigen Kombination aus Bewegung und Schwingung. Vier Metallkugeln, ummantelt von einem grünen Kunststoffschlauch, der in einer Behinderterwerkstätte zu einem Ring gebogen wird, rollen hin und her, sobald die Ringe horizontal, vertikal oder quer geschwungen werden. Dabei entsteht Energie, die über die gepolsterten Griffe und die Handflächen an den Körper weitergegeben wird.

Einsatzgebiete

smovey eignet sich als Gesundheits- und Fitnessgerät und kann in der Vorsorge ebenso eingesetzt werden wie in der Therapie. Es kräftigt, mobilisiert, erhöht die Koordinationsfähigkeit und Ausdauer und aktiviert die beiden Hirnhälften. Positive Erfahrungen mit smovey wurden u.a. bei der Behandlung von Morbus Parkinson, Alzheimer, Demenz und Multipler Sklerose gemacht. Der Zeitaufwand liegt bei etwa zehn bis 20 Minuten pro Tag (z.B. Spazierengehen mit den smovey-Ringen) bzw. bei eineinhalb Stunden pro Woche.

Der besondere, intensive Wohlfühleffekt beruht auf einem physikalischen Phänomen:

- Muskeln und Gewebe werden aktiviert
- Zellen und Nerven werden belebt
- Lymphe und Organe werden gereinigt

„Das Leben besteht in der Bewegung“, wusste schon Aristoteles. Das Problem besteht darin, sie in den Alltag zu integrieren. Im Gegensatz zur Jagd nach dem perfekten Sixpack oder zu schweißtreibenden Trainingsprogrammen im Fitnessstudio ist Bewegung mit den Vibroswings® von smovey® denkbar einfach. Es genügt, die grünen Ringe in die Hand zu nehmen und los zu schwingen, drinnen oder draußen, allein oder in der Gruppe.

**smovey macht mit mir was ich will.
Was macht smovey mit DIR?**

Freude an Bewegung mit smovey

smovey swing & smile Workshop/Walk

Jeder kann teilnehmen ohne spezielle Vorkenntnisse, jung oder alt, mit oder ohne Bewegungseinschränkungen sportlich oder nicht. smovey ist für **ALLE** da!

smovey Workshop

Wann: Freitag, den 04. Oktober
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Wo: Rinderbüger Hauptstraße 15
Kosten: 20.- €

smovey Walk

Wann: Samstag, den 05. Oktober
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Rinderbüger Hauptstraße 15
Kosten: 10.- €

Weitere Termine

Jederzeit nach Vereinbarung
Einzelstunden sind möglich.

smoveys werden *kostenlos* zur Verfügung gestellt

Anmeldung: 06049-7574 oder Karla.Herd@t-online.de



Karla Herd

smovey Coach

Rinderbüger Hauptstraße 15
D - 63654 Büdingen Hessen

Tel.: 06049- 7574

Fax.: 06049-7348

E-mail: Karla.Herd@t-online.de

www.gaestehaus-zur-post.de

