



SMOVEY® – HEALTH IN YOUR HANDS

SMOVEY WALK mit Dr. Rafaela Golda-Zajc und Ing. Robert Golda

Samstag, 25.10. bis Freitag, 31.10.2025

8h00 bis 8h45

Treffpunkt: Wellnessrezeption zur Ausgabe der Leihringe

Smovey Vibroswing ist ein aussergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Therapiergerät:

Bewegung mit Smovey eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor Bereich. Man kann die grünen Smovey-Ringe zur Steigerung der Fitness – zum Beispiel beim Walken einsetzen oder auch für ein Ganzkörpertraining im Freien oder im Studio. Auch im medizinischen und therapeutischen Bereich werden die Smoveys immer öfter eingesetzt. Damit werden Rückenproblemen vorgebeugt und die Knochenstruktur – besonders bei älteren Menschen gestärkt. Aber Smovey eignet sich auch wunderbar für ein tägliches, kurzes Fitness-Programm – zum Körperstraffen, für eine entspannte Muskulatur, mehr Beweglichkeit und generell ein positives Körpergefühl.

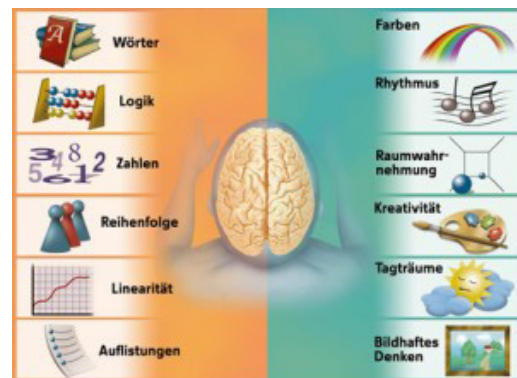


- Aktiviert 97% der gesamten Muskulatur
- Vitalisiert mehrere 100 Millionen Körperzellen
- Strafft das Bindegewebe
- Mobilisiert das Verdauungssystem
- Fördert den Stoffwechsel
- Massiert und entlastet das Lymphsystem
- Stärkt das Immunsystem und die Arbeit der Thymusdrüse
- Kräftigt das Herz-/Kreislaufsystem

Die Wirkungsweise

Smovey stärkt die gesamte Muskulatur und die Knochenstruktur, belebt den Kreislauf und stimuliert die Gehirnaktivität. Die Intensität des Trainings lässt sich durch die Stärke der Schwingungsbewegung und die Anzahl der Wiederholungen anpassen. Der Smovey besteht aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem dämpfenden Griff. Schwingen Sie den Smovey, so rollen die Stahlkugeln innen über die Rillen des Schlauches. Sie spüren dadurch eine Frequenz von 60 Hertz in Form einer Vibration in der Handfläche. Die 60 Hertz entsprechen dem Taktmuster des Menschen, was also unser Autonomes Nervensystem harmonisiert.

1. Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po)
2. Lindert neurologische Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, MS, ...)
3. Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) und steigert Ausdauer
4. Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe)
5. Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite)
6. Löst Verspannungen im Nacken-, Hals- und Schulterbereich)
7. Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
8. Fördert den Lymphfluss (Entgiftung / Entschlackung)
9. Steigert die Lebensenergie und Lebensfreude



- Die durch die Schwingung entstehende Vibration stimuliert die Reflexpunkte praktisch aller Organe und Drüsen.
- Die rechte Gehirnhälfte ist für Gefühl und Kreativität zuständig, die linke für das analytische Denken: Smovey stimuliert beide Gehirnhälften und verhilft zu deren Vernetzung (Verbesserung der Koordinaton - Sturzprophylaxe im Alter).
- Durch die Vibration erreichen wir eine Frequenz von 60 Hertz: So geht Smovey im Gleichtakt mit dem menschlichen Organismus.
- Mit Smovey und gezielten Balanceübungen wird bewusst die Tiefenmuskulatur trainiert, was sich nachweislich massiv auf die Fettverbrennung auswirkt!
- Alle Altersgruppen finden im Smovey den idealen Begleiter - auch im Wasser.
- Fördert den Lymphfluss (Entgiftung / Entschlackung)
- Der Smovey wiegt 0.5 Kilogramm. In der Bewegung erreicht er die Masse bis zu 5 Kilogramm.