



# smoveyTRAINING-Kurse "mit Schwung in Bewegung"

Tatsächlich wirken die "smoveys" auf den ersten Blick nicht gerade vielversprechend. Doch beinahe alle Menschen, welche die (grünen) Ringe das erste Mal in die Hände nehmen, sind erstaunt und geben zu: „ das hätte ich jetzt wirklich nicht erwartet“.

## **Auch mir ging das so!**

Stahlkugeln in den „smoveys“ verursachen Vibrationen wenn die Ringe bewegt werden. Das aktiviert deine Muskeln, dein Lymphsystem, deine Durchblutung und deine Verdauung sowie alle deine Körperzellen! Bewegung kommt in Fluss und der Zellstoffwechsel wird optimiert.

## **Das smoveyTRAINING ist weniger anstrengend**

Viele bestätigen, das Training fühlt sich weniger anstrengend an! Doch durch die Übungen und das sportliche Gehen mit den Ringen werden vor allem die gelenknahen Tiefenmuskeln aktiviert. Insgesamt werden 97 Prozent unserer Muskeln aktiviert. Das heisst, das Training wird intensiver und effektiver, obwohl wir weniger Anstrengung verspüren. Das ist gerade interessant für Menschen, die gern abnehmen möchten!

## **Für wen ist das smoveyTRAINING geeignet?**

Die Möglichkeiten sind derart vielseitig, dass Jung und Alt damit umgehen können. Schulkindern helfen die Übungen bei der Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentration. Das üben mit den „smoveys“ hilft Rücken- und Bauchmuskeln gezielt aufzubauen. Gehbehinderte Menschen können im Sitzen oder im Wasser üben. Die „smoveys“ können im Fitnesstraining integriert werden. Leistungssportler wie auch Reha-Patienten profitieren von den Trainingsmöglichkeiten.

## **Als smoveyCOACH biete ich dir folgendes an:**

- [smoveyONLINESHOP](#)
- **smoveyRINGE** direkt abholen bei mir in der Praxis

## **smoveyKURSE**

- [smoveyAUFBAUKURS](#) individuell angepasst an deine Bedürfnisse (wie Schmerzen, Haltung usw.) in der Gruppe, Anfänger.
- [smoveyBECKENBODEN-Aufbaukurs](#) angepasst an deine Bedürfnisse (nach Geburt, Blasenschwäche usw.), Anfänger.
- [smoveyWALK&Fit](#) für alle geeignet die sich gerne bewegen.
- [smoveyAUSDAUERTRAINING](#), Bedingung Aufbaukurs.
- [smoveyBASENKUR](#) du ernährst dich während 4 Wochen basisch, 3 mal pro Woche smoveyBEWEGUNG in der Gruppe. Für alle die interessiert sind.



Du siehst, auch für dich ist etwas dabei! Erlebe mit mir gemeinsam den Bewegungsspass mit Genuss und Lust.

**Wenn du nicht genau weisst, welcher Kurs für dich der richtige ist, dann melde dich direkt bei mir + 41 79 414 89 20. Zusammen finden wir für dich das optimale Angebot.**