

## Smovey-Training

zur Verbesserung und Stabilisierung des Gesundheitszustands durch gezieltes Muskel- und Tiefenmuskulaturtraining



### Was sind Smoveys?

Smoveys sind Schwingringsysteme aus einem Spiralschlauch mit Dämpfungselementen und 4 bzw. 6 laufenden Stahlkugeln, die ein Eigengewicht im Ruhezustand von je 500 g haben (das sich durch die Fliehkraft beim Schwingen um ein Vielfaches erhöht).

### Wie funktionieren Smoveys?

Das Training mit Smoveys überträgt die durch die Bewegung der Kugeln erzeugten Vibrationen über die Handreflexzonen auf den ganzen Organismus. Dieser besteht zu ca. 70 % aus Wasser, welches die Schwingung ebenfalls wie eine Welle durch den gesamten Körper fließen lässt.

### Wie wirkt Smovey-Training? Smoveys...

- aktivieren Oberflächen- und Tiefenmuskulatur
- fördern Stoffwechsel und Fettverbrennung
- unterstützen Lymphsystem und Entschlackung
- mobilisieren und stärken Faszien und Bindegewebe
- kräftigen Herz- und Kreislaufsystem
- stimulieren Reflexzonen und Zellaktivität
- stärken Immunsystem und Energiefluss
- lösen Verspannungen und Blockaden
- fördern Gehirn- und Gedächtnisleistung
- wirken sich positiv auf die Psyche aus
- bringen natürlichen Prozesse ins Gleichgewicht
- harmonisieren gesamten Körper (reduziert Stress)

### Was beinhaltet das Smovey-Training?

- ✓ balancierte, aufrechte Körperhaltung
- ✓ aktiver Armschwung
- ✓ harmonische Arm-Beinkoordination
- ✓ Muskelaufbau, Ausdauertraining
- ✓ Lymphsystemanregung
- ✓ Entspannung

### Nächster Smovey-Workout-Abend:

- **19.09.2022**, 17:30 Uhr – 18:45 Uhr
- **Ort:** Sporthalle Steinmühle
- **Kosten:** 8 € für Mitglieder, 10 € für Nicht-Mitglieder
- **Smoveys können ausgeliehen werden!**

### Leitung:

Anke Scheld, zert. SmoveyCOACH

### Anmeldung unter:

E-Mail: [beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de](mailto:beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de)  
oder Telefon 162625

