



**Im Kneipp-Bunde.V.
Bundesverband für
Gesundheitsförderung**

Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/Bad Salzhausen e.V. – Nördlicher Park 6 – 61215 Bad Nauheim

Geschäftsstelle
Nördlicher Park 6
61231 Bad Nauheim
Tel.: 06032-9370565
Email: Info@kneipp-bn.de
Internet: www.kneipp-bn.de

Smovey – das Vibrationsschwingsystem für Bewegung und Spaß

Bewegung hält beweglich. Ein Muss für jeden der seine Vitalität er- und behalten möchte.

Immer mehr Ärzte schlagen Alarm wegen Bewegungsarmut und den damit verbunden Folgen, wie Übergewicht, Diabetes und degenerativen Erkrankungen unserer Bevölkerung.

Die smovey Vibroswing-Ringe werden nicht nur bei degenerativen neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS, Schlaganfall), bei Rheuma, bei Diabetes erfolgreich eingesetzt, sondern haben auch den Zugang zum Breitensport gefunden.

Die smovey sind für jedes Alter geeignet, da jeder nach seinen Bedürfnissen trainieren bzw. üben kann.

Jeder der seine Beweglichkeit fördern will, wird Spaß an der Bewegung mit den smovey finden.

Damit entwickeln sich die smovey's vom Rehasport Gerät zum echten Breitensportgerät.

Folgende Ziele können mit den smovey's unter dem Motto „swing, move & smile – schwingen, bewegen & lächeln“ erreicht werden:

- Freude an Bewegung
- Förderung der Kreativität
- Ausgleich der beiden Gehirnhälften (Links-Rechts-Koordination),
- Förderung der Synapsenbildung
- Steigerung des Aufmerksamkeitspotentials
- Gleichgewichtsverbesserung und bei Senioren etwas gegen die Fallneigung unternehmen
- Balancierung der Hyperaktivität
- Förderung der TEAM-Arbeit durch Partnerübungen
- Vertiefung der Atmung (Bauchatmung) durch bewusstes Einatmen
- Optimierung des Lymphflusses im gesamten System
- Stimulierung der Handmeridiane durch die Vibration der Kugeln im Schwingsystem
- Vorbeugung von Wirbelsäulen-Problemen, Übergewicht, Diabetes und vieles mehr

Start: Smovey-Schnupperwalk am 26.02.2022, 15.00 Uhr. Kosten 7,--EUR inkl. Smovey-Leihgebühr

Start: Smovey-Kurs am 3.3.2022, 17.00 Uhr oder 2.3.2022, 10.00 Uhr. Kosten 6,--EUR/Mitglieder und 7,-- EUR/Gäste inkl. Smovey-Leihgebühr