



Praxis für Gesundheit und Lebensfreude, Christine Aigner

We smovey-Training ... heilsame, gesunde Bewegung für Körper, Seele, Geist und Energiefeld!

Anbieterqualifikation: Dipl. Gesundheitsmanagerin, WKOÖ zert. Humanenergetikerin, Smovey Coach

Partnerangebot ab	290,00 Eur
abzügl. SVS Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	190,00 Eur



Smovey – Bewegungsprogramm

290,00 Eur

Paket: Swing – move – smile

4 Einheiten als Einzelcoaching, dadurch individuelle Betreuung des Kunden möglich!

Abstand zwischen 1. und 2. Termin 7 – 10 Tage

3. Termin nach weiteren 2 Wochen

4. Termin nach weiteren 3 Monaten

Zielgruppe:

Alle Selbständigen, denen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wichtig sind.

Inhalte:

1. Termin: Anamnese, Ermittlung des Ist-Zustandes, Theoretischer Hintergrund, Wirkungsweisen, Anwendung, Basisübungen

2. Termin: Basisübungen, Trainingsplanerstellung mit Smovey-Übungen und Besprechung des Trainingsplanes

3. Termin: Smovey – Übungen (zusätzlich Walken mit den Smoveys), Evaluierung der Fortschritte

4. Termin: Smovey – Übungen für Fortgeschrittene – Wiederholung und eventuell Korrektur der bisher angewendeten Übungen. Besprechung der Entwicklung (Körper, Psyche). Weitere Vorgehensweise (ev. Trainingsplanadaptierung).

Smovey-Vibroswing: Smovey Vibroswing ist ein Schwingringsystem und besteht aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Die 4 Stahlkugeln stimulieren alle Handreflexzonen. Das ergibt eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus. Durch eine Vorwärtsbewegung mit einer anschließenden Gegenbewegung beginnen die 4 frei-beweglichen Stahlkugeln sich als freie Masse zu bewegen und stoßen dabei in pulsierender Art auf die Rillen und Spiralstege des Schlauches mit einer Frequenz von 60 Hertz. Diese Frequenz bewirkt beim Anwender eine spürbare Vibration in der Handfläche und entspricht dem Taktmuster des Menschen.

Wirkungsweisen der Smoveys:

1. Formt den gesamten Körper – speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po & strafft das Bindegewebe.
2. Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung).
3. Steigert die Ausdauer.
4. Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) durch Kräftigung der Rumpfmuskulatur, mobilisiert und erhält die Beweglichkeit.
5. Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose Prophylaxe).
6. Aktiviert und fördert den Lymphfluss (Entgiftung, Entschlackung).
7. Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) und durch die Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte werden Konzentration-, Merk- und Problemlösefähigkeit gefördert.
8. Lindert neurologische Erkrankungen (Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose) auch Depression und Burnout sowie auch sehr gute Schmerzlinderung von Arthrose und Rheuma.

Gesundheitspraxis - Christine Aigner

Tel: 0660-51 72 200

4030 Linz

Flötzerweg 97

Web-Adresse: www.energieklang.at

Email-Adresse: office@energieklang.at

*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVS 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVS Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!

Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte [unser Antragsformular](#).

SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-1352