

VITAL FOLDER

Ausgabe 2012



Vitalhotel
BAD RADKERSBURG

VITALITÄT, BEWEGUNG & GESUNDHEITSKOMPETENZ

Smovey ist ein österreichisches Gesundheits-, Therapie- und Fitnessgerät. Unter Anleitung von Smovey – Mastertrainer WOLFGANG CYROL können Sie diesen Mai das besondere Gerät und seine Wirkung kennen- und schätzen lernen.



Was ist Smovey?

Smovey sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die schon durch einfaches Hin- und Herschwingen Vibrationen mit Heil- und Vitalkraft erzeugen. Werden die Schlauchringe bewegt, stoßen die Kugeln mit einer Frequenz von 60 Hertz auf die Rillen und Spiralstege. Dies ist auf den Handflächen als Vibration zu spüren. Beim Schwingen des Smovey wird die Masse der Kugeln abwechselnd rhythmisch beschleunigt und entschleunigt, was die gewünschten Reize auf den Organismus auslöst.

Was bewirkt Smovey?

Die Muskulatur wird gestärkt, die erhöhte Fettverbrennung gefördert, die Gelenke werden geschont und Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen gelöst. Außerdem aktiviert Smovey das Lymphsystem und die Thymusdrüse (Gehirn des Immunsystems), strafft das Bindegewebe und vieles mehr. Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure, Trainer und Kinesiologen sind von den positiven Wirkungen begeistert.



Smovey ist Ihr eigenes Fitnessstudio für unterwegs und zu Hause!

Das tägliche kostenlose Programm von Mo, 7. bis Sa, 12. Mai 2012

- 8.00 Uhr Schwungvolles Erwachen mit einem Smovey-Walk in der Natur, mit speziellen Atemübungen und Aktivierung des gesamten Bewegungs- und Stützapparates sowie des Herz-Kreislaufsystems
- 16.00 Uhr Gezielte Übungen für den gesamten Stützapparat, die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie Beine und Gesäßmuskeln. Dabei wird ganz speziell die Tiefenmuskulatur für effektive Fettverbrennung trainiert! Dies ist eine vitalisierende Gymnastik für JUNG und ALT zur Stabilisierung des natürlichen Energieflusses und Gleichgewichtes. Dauer pro Einheit jeweils ca. 45 Minuten

Unser kostenloses Fitnessangebot für Vitalhotel-Gäste!

Unabhängig von Ihrem gebuchten Urlaubspaket können Sie dieses Programm in der Woche vom 7. bis 12. Mai 2012 an jedem Ihrer Urlaubstage GRATIS genießen.

Der Smovey – Mastertrainer WOLFGANG CYROL freut sich über zahlreiche Teilnahme.

Anmeldungen an der Hotel-Rezeption.

