



*swing, move & smile*

Die smoveyRINGE sind zwei mittelgroße, ein halbes Kilo schwere Ringe, in denen 4 Stahlkugeln laufen. Durch die Bewegung werden Schwingungen erzeugt. Das Trainingsgerät eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch zur Entspannung des Körpers und zur Aktivierung des Lymphflusses.

## **smoveyTRAINING ist für alle Altersgruppen geeignet**

### **1 Gerät für 8 verschiedene Bereiche:**

Formt und strafft den ganzen Körper – speziell Oberarme, Beine, Po, Bauch

Trainiert die Tiefenmuskulatur und steigert die Ausdauer

Strafft das Bindegewebe

Löst Verspannungen – Nacken, Schulter, Rücken, erhält die Mobilisation und die Beweglichkeit

Fördert den Lymphfluss – Entgiftung & Entschlackung

Stärkt die Knochenstruktur – Osteoporose-Prophylaxe

Verbessert die Koordinationsfähigkeit – Sturzprophylaxe und die Verbindung der rechten und linken Gehirnhälften

Lindert neurologische Erkrankungen – Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose

**smoveyCOACH**

**Manfred**

0664 5169911

office@lebenskraft-zentrum.at