Sport

Da sitzen Leute auf Stühlen und schwingen grüne Ringe durch die Luft.
Was machen die da?
...Smovey – Bewegungstraining...eignet sich besonders gut für ältere Menschen, weil es keine Höchstleistungen verlangt, sondern den gesamten Körper auf schonende und wirkungsvolle Weise unterstützt.

Diese Übungen trainieren Balance und Koordination und kräftigen auf sanfte Weise gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System. Die Mobilität wird gesteigert und das Bindegewebe gestrafft.

Serpil Tümer - Gerontotherapeutin
„Ich freue mich, wenn ich Fortschritte sehe – aber jeder soll im Rahmen seiner Möglichkeiten bleiben!"

Dr. Kurt Eissfeldt - Betreutes Wohnen
„Frau Tümer hat immer wieder neue Einfälle und steckt uns mit ihrer Fröhlichkeit an!"

In einem Plastikschlauch (den Smovey-Ringen) bewegen sich vier Metallkugeln. Sie erzeugen dabei eine spürbare Vibration in den Handflächen des Anwenders und erreichen die Tiefenmuskulatur. Das fördertauch die Harmonisierung der linken und rechten Gehirnhälfte und steigert damit die körperliche und geistige Beweglichkeit des Übenden.

Transfer zum OLantis Huntebad und Wellenhallenbad in Bad Zwischenahn

Foto Harry Köster

Damit Sie auch außerhalb der Einrichtung etwas für Ihre Gesundheit tun können, bieten wir Ihnen einen Bus-Transfer zum **OLantis Huntebad**, sowie zum **Wellenhallenbad** in **Bad Zwischenahn** an.