



Serpil Tümer

- zertifizierter smoveyCOACH
- Systemische Gerontotherapeutin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- SE Traumatherapeutin nach Peter Levine (i. A.)
- Fortbildung in Systemischer Familientherapie
- Fortbildung in Validationsanwendung nach Naomi Feil (i.A.)

Als systemische Gerontotherapeutin unterstütze ich durch gezielte Koordinationsübungen die Tiefenmuskulatur der Trainierenden. Dabei werden linke und rechte Gehirnhälfte miteinander harmonisiert; dies fördert mehr Beweglichkeit in und um uns.

Wenn wir im hohen Alter fit bleiben wollen, müssen wir Körper, Geist & Seele gesund erhalten.

Der ältere Mensch ist oft durch Bewegungsmangel und – damit verbunden – sozialer Isolation geplagt: Das Training mit den smoveys® zeichnet sich durch Freude und Leichtigkeit aus; wir haben wieder Spaß an Bewegung und neuer Lebendigkeit.

Selbst 5 Minuten tägliches Training mit den smoveys® aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und ruft positive Effekte in den Energiebahnen unseres Körpers hervor.

Gemeinsam entdecken und erspüren wir unser positives Körpergefühl und unsere Lachmuskeln.

swing, move and smile!



Gesund sein 50+



Serpil Tümer

in: Praxis Eva-Maria Wunderlich
Bogenstr. 45, 26123 Oldenburg
Telefon 0177.2157568 • info@serpil-tuemer.de
www.serpil-tuemer.de

smoveyBEWEGUNGSTRaining
- *Fitnessstraining für Senioren* -



smoveyBEWEGUNGS- TRAINING

Das smoveyBEWEGUNGS-
TRAINING eignet sich
besonders gut für ältere
Menschen, da es keinerlei
sportliche Höchstleistungen

verlangt, sondern den gesamten Körper auf sehr schonende und gleichzeitig auch wirkungsvolle Weise stärkt. Es trainiert die Balance, Koordination, Ausdauer und kräftigt mit gezielten Bewegungsabläufen gleichzeitig auf sanfter Weise das Herz-Kreislaufsystem!

Mit den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von smovey® werden verloren gegangene Funktionen und Fähigkeiten wieder reaktiviert bzw. vorhandene gestärkt.

Das smoveyBEWEGUNGSTRAINING:

- kräftigt das Herz-/Kreislaufsystem
- fördert den Stoffwechsel
- stärkt die Knochenstruktur
- strafft das Bindegewebe
- stärkt das Immunsystem
- steigert die Mobilität
- mobilisiert das Verdauungssystem
- entlastet das Lymphsystem ...



smoveyVIBROSWING

smoveyVIBROSWING ist
ein Schwingringsystem und
besteht aus einem Spiralschlauch,
4 Stahlkugeln
und einem Griffsystem mit
Dämpfungselementen.

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.

Ich nutze smovey® in meinen Seniorenangeboten, um möglichen alterungsbedingten Prozessen des menschlichen Organismus vorzubeugen, damit das eigene Leistungsniveau so lange als möglich hochgehalten werden kann.

smovey® findet auch im Bereich der Therapie großen Anklang – Beispiele: Mobilisation, bis hin zur Kräftigung nach Hand-/Arm-/Schulterverletzungen und anderen Bewegungs-Einschränkungen.

