

Neuer Wind im Wellnesshotel

VOM WALKING BIS ZUR MASSAGE – DER SMOVEY LÄSST SICH VIELFÄLTIG EINSETZEN

Text christian.scherl@wellness-magazin.at

Es wird höchste Zeit, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Abschalten vom Alltagsstress. Wellnesshotels bringen Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Ein Urlaub in Österreichs Thermenregionen steht deshalb hoch im Kurs. Der Gast wünscht sich einen idealen Mix aus Aktivität und Entspannung, Unterhaltung und Ruhe. Jede Minute Freizeit will sinnvoll genutzt werden. Beim Zusammenstellen des umfangreichen Fitnessangebotes sind die Hotelbetreiber stets auf der Suche nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und den aktuellsten Trends. Smovey ist einer der revolutionärsten Fitness-trends, der nicht nur aus Österreich kommt, sondern hierzulande allmählich an Bekanntheitsgrad zunimmt und nun auch die besten Hotels erobert. Vor allem die burgenländische und steirische Thermenregion hat den grünen, mit Kugeln gefüllten Ring bereits fix im Programm aufgenommen. Bald soll es in ganz Österreich heißen: Let's smovey!

Smovey-Days. „Werter Hotelgast – besuchen Sie doch unser hauseigenes Fitnessprogramm. Heute steht „Smovey-Ti-

me“ auf dem Trainingsplan – von 10:15 bis 10:45 Uhr für Erwachsene, oder von 14:00 bis 14:45 für Groß & Klein.“ So ähnlich steht es auf den Newslettern, die in den Gästezimmern jener zehn Wellnesshotels ausgeteilt werden, die den Smovey bereits in ihrem Fitnessprogramm integriert haben. Der Andrang auf die Smovey-Kurse ist enorm. 10–30 Teilnehmer sind pro Trainingseinheit immer dabei. „Im Steirerhof in Bad Waltersdorf waren kürzlich sogar 40 Teilnehmer bei meiner Smovey-Aquaerobic-Stunde. Wir mussten die Teilnehmer auf zwei Schwimmbecken aufteilen. Überall schwingen die grünen Smoveys durch die Luft. Die Stimmung war super“, freut sich Wolfgang Cyrol. Der Sport-, Vital- und Wellnesscoach tourt zur Zeit von Hotel zu Hotel, um den Smovey vorzustellen und die Trainer der Partnerhotels in die Smovey-Technik einzuführen.

Ein Gerät – viele Anwendungen. Wer die Smoveys erst einmal in die Hand genommen hat, legt sie so schnell nicht wieder weg. „Die Begeisterungswelle ist unbeschreiblich, jeder will das neue Fitnessgerät testen“, versichert Cyrol. Die

Gründe liegen in der Effektivität und Vielseitigkeit des Gerätes. Erstens ist der Smovey klein und leicht. Sie können ihn überallhin mitnehmen, ohne schwere Hanteln im Gepäck zu tragen. Dennoch haben Sie mit dem Smovey-Workout einen Effekt, als würden Sie mit Hanteln trainieren. Zweitens ist der Smovey ein Multitalent. Es genügt ein Gerät, um damit die unterschiedlichsten Wellnessbedürfnisse zu befriedigen. Wolfgang Cyrol demonstriert uns die Vielseitigkeit der Smoveys anhand eines typischen Tagesablaufes im Hotel: „In der Früh trifft sich die Smovey-Gruppe in der Hotellobby. Ich teile die



1. Auch im Wasser ist der Smovey der ideale Begleiter 2. Bad Schallerbach setzt auf Smovey 3. Jüngster Partner ist der Wellnesspark Oberlaa, der im Juli und August jede Menge Workshops anbietet

Sportgeräte aus und es geht zum Smovey-Walking.“ Nordic Walking mit Stöcken wird überflüssig. Dynamisches Walken mit den Smoveyringen in den Händen ist gelenkschonender und wirkt doppelt so effektiv. „Jeder zweite Nordic Walker marschiert mit falscher Technik. Nordic Walking wurde von Profisportlern für Profisportler entwickelt. Mit dem Smovey dagegen kann man kaum etwas falsch machen. Jeder Teilnehmer, ob jung oder alt, sportlich oder unспортlich hat den Dreh nach wenigen Minuten heraus“, erklärt der Experte. „Außerdem kann ich den Smovey zu den unterschiedlichsten Trainingseinheiten mitnehmen.“ Nach dem Walking stehen Gymnastikkurse auf dem Wellnesshotel-Fitnessprogramm. Die vibrierenden Ringe lassen sich beim Workout so einsetzen, dass der ganze Körper gekräftigt, beweglicher und fitter wird. Jeder Muskel kann gezielt trainiert werden. In den grünen, zusammengebogenen Röhren befinden sich vier Kugeln, die bei Bewegung in Schwung geraten und eine Vibration erzeugen, die den Körper sanft trainiert und massiert. Durch die Intensität des Schwunges kann ich meinen Fitnesslevel selbst bestimmen. Möchte ich mich stärker fordern, schwinde ich schwingvoller. „Wer noch

immer nicht genügend Action erlebt hat, kommt zur Aquagymnastik. Smovey kann schwimmen und ist wasserdicht und kann bedenkenlos ins Schwimmbecken mitgenommen werden.“ Selbst zur Entspannungseinheit müssen Sie den Smovey nicht aus der Hand nehmen. „Mit dem Gerät lassen sich hervorragende Massagen verabreichen. Schulter- und Rückenverspannungen gehören der Vergangenheit an“, demonstriert Cyrol.

Großandrang im Hotelshop. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich viele Hotelgäste, die bei ihrem Aufenthalt einen Smovey-Kurs besucht haben, sich dieses Fitnessgerät für das Training zuhause zulegen wollen“, beobachtet Wolfgang Cyrol. Die meisten Hotels, die Smovey im Fitnessprogramm anbieten, haben das Gesundheitsfitnessgerät auch im Shop-Sortiment. „Es genügt eine Trainingseinheit und Sie spüren, dass Smovey Ihrem Körper gut tut. Genau aus diesem Grund legen sich die Hotelgäste den Smovey fürs Hometraining zu.“ Das Smovey-Vibroswingset bestehend aus zwei Smovey-Ringen und einem Booklet mit den Basisübungen kostet € 74,90, Info: www.smovey.com, www.dein-coach.at

Location

Beschwingte Zeit
ALLE SMOVEY-PARTNERHOTELS AUF EINEN BLICK

Burgenland: Thermenhotel PuchasPlus in Stegersbach, Info: www.puchasplus.at, Burgenlandtherme Bad Tatzmannsdorf, Info: www.burgenlandtherme.at

Oberösterreich: Oberösterreich Tourismus, Info: www.gesundheitsurlaub.at

Steiermark: H2C Hotel Terme Resort in Bad Waltersdorf, Info: www.hoteltherme.at, Thermenhof Paierl in Bad Waltersdorf, Info: www.thermenhof.at, Der Steirerhof in Bad Waltersdorf, Info: www.dersteirerhof.at, Heiltherme Bad Waltersdorf, Info: www.heiltherme.at, Thermenhotel Stoiser in Loipersdorf, Info: www.stoiser.com, Schütterhof in Rohrmoos/Schladming, Info: www.schuetterhof.com, Landauer in Schladming, Info: www.landauer.cc

Niederösterreich: Hotel Perchtoldsdorf, Info: www.hotel-perchtoldsdorf.at

Wien: Wellnesspark Oberlaa, Info: www.oberlaa.at

ACTIVITIES: WELLNESSHOTELS BEFRIEDIGEN DEN BEWEGUNGSDRANG



hof schnürt anspruchsvolle „Steirerhof-Golfgenuss“-Pakete. Info: www.dersteirerhof.at

Erholungsgarantie. Trotz gewaltiger Größe des Steirerhofes versprüht das Hotel familiäre Atmosphäre. Neben dem Smovey kommen besonders Golfer auf ihre Kosten. Der Steirerhof schnürt anspruchsvolle „Steirerhof-Golfgenuss“-Pakete. Info: www.dersteirerhof.at

Asia meets Styria. Im Thermenhof Paierl in Bad Waltersdorf setzt man auf asiatisches Wohlfühlambiente und ganzheitliche Gesundheit. Der Asia-Trend spiegelt sich auch im Fitnessprogramm. Neben Qi Gong stehen Fitnesskurse wie „Yoga“, „Tai Chi“, „Sinneserlebnis“ und „Taoistische Selbstheilungsübungen“ auf dem Programm. Info: www.thermenhof.at



Kraft des Wassers. In der Heiltherme Bad Waltersdorf wird ein abwechslungsreiches Gesundheitsangebot geboten. Besonders beliebt sind die Kraft- und Mobilisationsübungen im Wasser. Früher kamen hier vorwiegend Aqua-Hanteln zum Einsatz, jetzt taucht auch der Smovey ins Pool ein. Info: www.heiltherme.at



Smovey im Mittelpunkt. Im H2C Hotel Terme Resort in Bad Waltersdorf ist der Smovey die klare Nummer 1 bei den Gästen. Beim „Smovey Day“ werden alle Zielgruppen angesprochen. Das Hotel ist besonders familienfreundlich und veranstaltet eigene Kinder-Smovey-Kurse. Info: www.hoteltherme.at



Walking-Kilometer. Bad Tatzmannsdorf ist die Hochburg der Nordic Walker. Auf der Laufarena werden neben den Wanderern mit den langen, klackernden Stöcken immer mehr Smovey-Walker gesichtet. Info: www.burgenlandtherme.at

New City Walking. Auch in der Stadt lässt sich der Smovey immer häufiger blicken. Österreichs langjähriger Staatsmeister im Gehen, Stephan Wögerbauer, führt beim „New City Walking“ den Smovey mit dem urbanen Raum zusammen. „Mit den Vibroswing-Ringen hast du ein völlig neues Ge(h)fühl beim Walking“, meint der Masters-Weltmeister. Info: www.wirbewegendich.at

New City Walking. Auch in der Stadt lässt sich der Smovey immer häufiger blicken. Österreichs langjähriger Staatsmeister im Gehen, Stephan Wögerbauer, führt beim „New City Walking“ den Smovey mit dem urbanen Raum zusammen. „Mit den Vibroswing-Ringen hast du ein völlig neues Ge(h)fühl beim Walking“, meint der Masters-Weltmeister. Info: www.wirbewegendich.at

