



**Ihr Partner für betriebliche Gesundheit**

Saumgasse 14, 8010 Graz / 0664 650 70 00  
 gesundheit@mische.at / www.mische.at

Landesgericht Graz, FN 403251 t  
 UID-Nr.: ATU 68244027

## Newsletter

# Betriebliche Gesundheitsförderung mit smovey® Vibroswing

### Inhalt

<b>Produktbeschreibung</b>	<i>Seite 2</i>
<b>Produktentwicklung</b>	<i>Seite 2</i>
<b>Gesundheitlicher Hintergrund</b>	<i>Seite 2</i>
<b>Motivation – der Spaßfaktor</b>	<i>Seite 2</i>
<b>Möglichkeiten für Betriebe</b>	
<b>Kurzpausengestaltung</b>	<i>Seite 2</i>
<b>Gesundheitstage / Workshops</b>	<i>Seite 3</i>
<b>Bewegungseinheiten</b>	<i>Seite 3</i>
<b>MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen</b>	<i>Seite 3</i>
<b>Weitere Informationen, Kontakt</b>	<i>Seite 3</i>
<b>Auszug aus Projekten</b>	<i>Seite 3</i>



## Das Produkt

Smovey® vibroswing ist ein Schwingringsystem in dem sich 4 freilaufende Stahlkugeln befinden.

Durch das Schwingen der Ringe beginnen die Stahlkugeln sich als freie Masse zu bewegen und erzeugen durch ihr Rollen im Schlauch eine Frequenz von etwa 60 Hertz.

Diese Frequenz bewirkt beim Anwender die für smovey® typische, spürbare Vibration in der Handfläche.

Bezeichnen könnte man smovey® vibroswing als „Leichtgewicht“ – wiegt doch ein Ring nur 500g. Doch durch die Nutzung der Fliehkräfte beim Schwingen entsteht eine (gelenkschonende) Schwungmasse von bis zu 5kg!

## Die Geschichte - Produktentwicklung

*„Einen Brief gibt man auf, aber nicht sich selbst“*, nach diesem Motto handelte der Erfinder der smovey®, der Oberösterreicher Johann Salzwimmer.

Als die Diagnose Morbus Parkinson bei ihm gestellt wurde, gab er trotz schwerem Krankheitsverlauf nicht auf, profitierte von seinen Erfahrungen als Sportler und setzte diese in der Entwicklung des smovey® erfolgreich um.

## Gesundheitlicher Hintergrund

Der positive Einfluss der smovey® auf die Sensomotorik, von der schon Johann Salzwimmer profitierte, ist mittlerweile erwiesen und wird unter anderem in der Parkinson Bewegungstherapie angewandt.

Darüber hinaus wurde von Ärzten und Physiotherapeuten die Verbesserung der Haltung und damit einhergehend die Entlastung der Wirbelsäule, die Erweiterung der Beweglichkeit und die Verbesserung des Lymphflusses durch den Einsatz von smovey® in der Therapie bemerkt.



## Der grüne Spaßfaktor

Wie bei so vielem spielt auch in der Bewegung die Motivation eine entscheidende Rolle:

Die Vibrationen, die einfache Handhabung, aber vor allem die Möglichkeit, die Intensität der Übungen selbst steuern zu können, machen die Schwingringe zu einem echten **Spaßfaktor für sportlich Ungeübte wie auch für Durchtrainierte.**

## Möglichkeiten in der betrieblichen Gesundheitsförderung

Smovey® Vibroswing sind robust und benötigen nicht viel Platz, daher sind sie auch am Arbeitsplatz sehr gut geeignet um neuen Schwung zu bringen:

## Die Macht der Kurzpause

Immer mehr Betriebe erkennen das Potential von aktiven Kurzpausen für ihre Mitarbeiter: Durch verschiedene, einfache Übungen wird die Konzentration gesteigert, Verspannungen gelöst und neuer Schwung geholt.





*Unternehmen nutzen smovey Einheiten für ihre MitarbeiterInnen - mit Erfolg für ihr betriebliches Gesundheitsprogramm.*

## Gesundheitstage, Workshops

Anlässlich von **Gesundheitstagen** bieten sich Workshops oder Impulsvorträge zum großen **Themenkreis Gesundheit / Bewegung / Stress** und Möglichkeiten der Stressbewältigung mit anschließender smovey® Einführung durch unser Programm „bewegt & entspannt“ an.

Durch die blockweisen Wiederholungen kann das Bewegungs- und Entspannungsprogramm für kleine Gruppen angeboten werden. Dadurch gewährleisten wir unser individuelles Eingehen auf alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

## Bewegungseinheiten „swing & smile“

Das von uns entwickelte Angebot für Betriebe „**swing & smile**“ wird in 5er oder 10er Stundeneinheiten angeboten.

Wir bieten Ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen die Möglichkeit, sich innerhalb oder nach der Arbeitszeit abwechslungsreich zu bewegen.

Langsam steigern wir die Fitness und stärken neben Muskeln auch Gleichgewichtssinn und Koordination.

**Entspannung** darf dabei nicht fehlen! Entspannungsübungen mit smovey® Vibroswing, smovey® Massage und ausgiebiges Dehnen runden die Bewegungseinheiten ab.

## MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen

Nützen Sie diese Möglichkeit als Instrument der Personalentwicklung und stärken Sie Ihr Team mit Hilfe unserer Ausbildung „**Sport & Spaß im Team**“.

Engagierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden von uns begleitet und lernen, Übungen anzuleiten und Bewegungseinheiten zu gestalten.

Partner- und Teamübungen beziehen die gesamte Übungsgruppe mit ein und fördern das Teambuilding.

## Weitere Angebote und Informationen

Rund um smovey® Vibroswing finden Sie noch weitere Angebote sowie Informationen auf unserer homepage unter

<http://www.mische.at/smoveyBewegungsprogramm.htm>

Sehr gerne informieren wir auch persönlich:

**0664/650 70 00** bzw. [gesundheit@mische.at](mailto:gesundheit@mische.at)

## Auszug aus unseren Projekten

*Bezirkspensionistenheim Gleisdorf  
Casinos Austria – Casino Graz  
Frutur Obst & Gemüse Kompetenzzentrum GmbH  
HLW Krieglglach  
Psychologische Beratungsstelle für Studenten Graz  
Sonderpädagogisches Zentrum Kapfenberg  
Stadtgemeinde Kapfenberg  
Tageszentrum für Senioren Kapfenberg  
Weitzer Hotels Betriebsges.m.b.H.*

