

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Mit Schwung und Spass  
**Autor:** Schneider, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820911>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Mit Schwung und Spass

Für alle, die Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern möchten, gibts nun eine neue und lustvolle Trainingsvariante: Smoveys® , freilaufende Schwungringe mit Kugeln.

VON RUTH SCHNEIDER

Ist das Zauberei? Zwei hellgrüne, je ein halbes Kilo schwere Ringe mit vier Stahlkugeln im Innern haben bei mir – seit je Sportmuffel – so richtig Freude an Bewegung geweckt. Ringe in die Hände nehmen, und dann gehts los: Mit Parallelschwung und Gegenschwung im Stehen, Gehen oder Sitzen werden Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination trainiert sowie die Tiefenmuskulatur aktiviert. Wie leicht das geht und wie mans richtig macht, zeigt Kursleiterin Barbara Vanza im neuen Smovey-Kurs von Pro Senectute Kanton Luzern. Smovey steht übrigens für smile (lächeln) und move (bewegen).

«Ja, nun bringen wir mal so richtig Schwung und Dynamik in unsere Bewegungen. So kommen wir in Fluss, unser Gang wird aufrechter und offener», demonstriert und motiviert Barbara Vanza und legt zwischendurch passende Musik auf. Immer wieder betont sie: «Bleibt locker, macht eure Arme ganz lang, und lasst sie mit den Smovey-Ringen wie ein Pendel schwingen.» Die Expertin Erwachsenensport bei Pro Senectute und langjährige beliebte Kursleiterin zeigt auch anspruchsvolle Übungen, die das Gehirn auf Touren bringen. Sie kann den Unterricht so individuell gestalten, dass alle einen Gewinn draus ziehen – ob man nun etwas für seinen verspannten Schulter-Nacken-Bereich, für die Bauchmuskulatur oder die Balance und Koordination tun möchte – gerade Letzteres ist beste Sturzvorbeugung. «Ein natürlicher, dynamischer Gang ist der Hauptbenefit von Smovey», ist Barbara Vanza überzeugt.

Smovey, das erkenne ich schon nach zwei, drei Lektionen, ist leicht zu erlernen und spendet mir, neben mehr Beweglichkeit und Ausdauer, auch Energie und Lebens-

freude pur. Ein Kursbesuch macht auf jeden Fall Sinn: Man lernt den korrekten Umgang mit den Smovey-Ringen und kann aus einer Vielzahl von Übungen jene fürs individuelle Training zu Hause aussuchen, die einem am besten liegen und nützen. Selbstverständlich lässt sich mit Smovey-Ringen auch schwungvoll in der Natur spazieren oder wandern. Und selbst für Entspannungsübungen sind die «Zauber-Ringe» bestens einsetzbar.

Barbara Vanza betont, Smovey eigne sich auch für Menschen, die schlecht zu Fuss sind, denn üben könne man auch im Sitzen. Sie habe schon 90-Jährige in einem Altersheim für Smovey begeistern können, sagt die Expertin. «Smovey ist für ältere Menschen sehr geeignet, weil die Grundlage einfache Bewegungen aus dem Alltag sind wie das Gehen, die Knie beugen oder sich strecken.»

Meine Kurskollegin Margrit kennt Smovey bereits seit einem Jahr. Sie übt täglich 20 Minuten gleich nach dem Aufstehen und möchte die grünen Ringe nicht mehr missen. «Smovey wirkt belebend und lockert den ganzen Körper. Meine Rückenschmerzen sind weg, und ich spüre gut, dass auch der Beckenboden gestärkt wird.» Margrit besucht den Kurs, «weil ich hier viele Anregungen erhalte und wo nötig korrigiert werde. Und zudem macht es Freude, sich in der Gruppe zu bewegen.»

Der nächste Smovey®-Kurs startet im Februar und ist im Kursprogramm für das erste Halbjahr 2015 ausgeschrieben, das dieser ZENIT-Ausgabe beiliegt (siehe Seite 22). Informationen zu Smovey® gibts auch im Internet unter [www.smovey.com](http://www.smovey.com)

