

Beim Kneipp-Verein sorgt ein neuer Kurs für Schwung

Der Kneipp-Verein Ludwigsburg will die Menschen ab Oktober mit einem Fitness-Kurs an der Kneipp-Anlage in Ludwigsburg-Hoheneck in Bewegung bringen. Und zwar mit einem Schwingringsystem, das in Österreich bereits sehr populär ist, aber auch in Deutschland immer mehr Anhänger findet.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

„Smovey“ nennen sich die Bewegungsgeräte, die aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem bestehen. Deren Handhabung ist einfach, macht Spaß und ist laut der Vorsitzenden des Kneipp-Vereins, Susanne Wizemann, für jedes Alter geeignet. Mobilisieren, Kräftigen und Entspannen, lautet das Motto.

Jeder der grünen Ringe wiegt rund 500 Gramm. Man hält sie beim Gehen und schwingt sie locker neben dem Körper. Hinzu kommen Übungen, die dabei helfen, Kraft, Beweglichkeit, Koordination,

Ausdauer und Gleichgewichtssinn zu verbessern. Der Kurs beginnt mit leichten Aufwärmübungen, denen sich ein Spaziergang anschließt. Abgerundet wird der Fitness-Kurs unter freiem Himmel mit Bewegungs- und Entspannungsübungen.

Geleitet wird er von Ute Karlsberg-Gorges, die als Gesundheitscoach mit den Schwerpunkten Ernährung und Bewegung in Schwieberdingen tätig ist. „Gerade auf die Abwehrkräfte und das Immunsystem hat sportliche Betätigung einen positiven Einfluss“, sagt sie und nennt weitere wohltuende Wirkungen etwa beim Training in der Natur. Ute Karlsberg-Gorges hat sich auf den „Smovey“ als Übungsgerät spezialisiert und sich entsprechend ausbilden lassen. Ihre Erfahrung: „Die Schwingungen übertragen sich auf alle Körperzellen und auch die Organe werden dadurch angeregt.“ Das System

aktiviere die Muskulatur, vitalisiere Körperzellen, straffe das Bindegewebe, mobilisiere das Verdauungssystem, fördere den Stoffwechsel, stärke das Immunsystem und kräftige Herz sowie

Kreislauf.

Ute Karlsberg-Gorges spricht dabei vor allem ein häufiges Problem an: die stark zunehmenden Rückenprobleme. Das Rezept dagegen ist Bewegung mit Schwung

und Vibrationsreizen. Denn dadurch wird auch die Tiefenmuskulatur angeregt, die eine wichtige Funktion für Stabilität und Beweglichkeit hat. Die Vibrationen durch das Training mit den grünen Ringen helfen überdies bei neurodegenerativen

Erkrankungen wie Parkinson, Demenz

oder Multipler Sklerose. Das zeigt auch die Geschichte des „Smovey“-Erfinders. Als der österreichische Gastronom, Tennis- und Skilehrer Johann Salzwimmer um seinen 50. Geburtstag merkte, dass sein Tennisspiel schlechter wurde und auch sein Körper ihm nicht immer gehorchte, ließ er sich untersuchen und bekam 1996 die Diagnose Morbus Parkinson.

Die typischen Symptome dieser Erkrankung des zentralen Nervensystems: verlangsamte Bewegungen, steife Muskeln, Zittern und eine instabile Körperhaltung. Auch wenn Salzwimmer bald nicht mehr seinen täglichen Tätigkeiten alleine nachgehen konnte, verlor er nie den Lebensmut und versuchte in Bewegung zu

bleiben und ging weiterhin auf den Tennisplatz. Dabei merkte er, dass er sich nach dem Sport deut-

lich besser fühlte, und fand heraus, dass es an den schwungvollen Bewegungen mit dem Tennisschläger lag. So ging er fortan mit dem Racket nicht nur auf den Platz, sondern auch mit einem in jeder Hand schwingenden Schläger spazieren.

Um den Effekt zu verstärken, befestigte er einen mit Kugeln gefüllten Gartenschlauch. So entstand der Prototyp des Schwingringsystems, das schließlich als „Smovey“ auf den Markt kam. Der Begriff steht dabei für Schwingen, Bewegung (Move) und für das Smiley-Lächeln, das den Menschen dabei ins Gesicht gezaubert wird.

Die Bewegungsgeräte, die in einer österreichischen Integrationswerkstätte gefertigt werden, gibt es für verschiedene sportliche Ansprüche vom sanften bis zum intensiven Training.

INFO: Der „Smovey“-Kurs des Kneipp-Vereins Ludwigsburg findet an den Freitagen im Oktober und November jeweils von 9 bis 10 Uhr auf der Kneippanlage an der Uferstraße 65 in Hoheneck statt. Kurskosten: 100 Euro, für Mitglieder 80 Euro. Anmeldung unter info@kneippverein-ludwigsburg.de oder Telefon (07141) 956 444 9.

