

MIRAMAR

DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN OPATIJA. EIN URLAUBSTRAUM. FERIENJOURNAL 2012





Unglaublich schwungvoll

Die Geschichte klingt wie ein Märchen: Vor siebzehn Jahren erkrankte der oberösterreichische Tennislehrer Johann Salzwimmer an Parkinson. Zunächst erlebte er das heimtückische Fortschreiten der Krankheit wie einen Albtraum – bis er alle seine Kräfte motivierte und gegensteuerte. Akribisch tüftelte der damals Fünfzigjährige an einem Gerät, das ihm Bewegung und Tennisspiel wieder ermöglichen sollte. Er schwang zwei Rackets, an denen er Gartenschläuche mit innenliegenden Metallkugeln befestigt hatte, mit den Armen vor- und zurück, was immer besser gelang. – Die Geburtsstunde des reaktiven Trainings gegen Parkinson. Instinktiv gestaltete Salzwimmer sein Selbsthilfegerät so optimal, dass er bis heute sportlich aktiv sein kann und mit seiner Idee Tag für Tag Hunderten Menschen beim Gesund- und Fitwerden hilft. Denn von den Schwungringen SMOVEY, der Weiterentwicklung seiner Erfindung, kann nahezu jeder profitieren. Wellness- und Gesundheitstrainer Wolfgang Cyrol, Salzwimmers langjähriger Freund und Tennispartner, entwickelte für SMOVEY ein Bewegungsprogramm, das wöchentlich im Miramar angeboten wird. Zweimal jährlich leitet er selbst die „Bewegte Woche“.

Wir haben Herrn Cyrol kurz vor Weihnachten telefonisch in einem südsteirischen Kloster erreicht und für Sie befragt.

Sie verbringen Weihnachten im Kloster. Haben Sie die Smovey-Ringe dabei?

Auf alle Fälle. Die Ringe gehören zu meinem Leben wie deren Erfinder, der „Salz-Hans“, dem ich auch menschlich viel verdanke, nicht zuletzt, weil er mir vor dreißig Jahren Lebensmut und -freude geschenkt hat, als ich ein ziemlich verzweifelter Jugendlicher war.

Namhafte Ärzte, Physiotherapeuten, Masseur, Trainer und Kinesiologen sind von der Heil- und Vitalkraft überzeugt.

Ja, und es werden immer mehr – mittlerweile in 15 Ländern.

Auch die Smovey-Erfolgsgeschichten in TV und Magazinen klingen unglaublich...

Die Geräte *sind* unglaublich! Tatsächlich wundere ich mich selbst immer wieder über deren verblüffende Wirkung und vor allem die Vielseitigkeit der Einsatzbereiche.

Die da wären?

Smovey unterstützt Schmerz-, Schlaganfall-, Burn-Out- und



Wolfgang Cyrol mit Smovey-Erfinder Johann Salzwimmer bei der Verleihung des „Life-goes-on-Award 2010“



Unser Fitnesstrainer Milan mit einem MIRAMAR-Gast beim Training im Miramar-Gartenpark

Brustkrebspatienten ebenso wie Rheumatikern und Menschen, die einfach fitter, beweglicher oder schlanker werden möchten.

Wie funktioniert das?

Durch das Schwingen kommt man zu einer gewissen Ruhe, gleichzeitig werden verschiedene Muskelgruppen bis in die Tiefenmuskulatur hinein trainiert. Im Ruhezustand wiegt das Gerät 500 Gramm, bei vollem Schwung kommt man auf fünf Kilogramm, die aber nicht so schwer empfunden werden. Zusätzlich lassen die vier Kugeln im gerippten Rohr das Gerät vibrieren (Frequenz 60 Hz), was über die Handflächen den gesamten Körper erreicht und wie eine Lymphdrainage wirkt.

Heil- und Vitalwirkung durch Schwingung und Vibration also?

Genau. Und das Tollste daran ist, dass die Anwendung echt Spaß macht. Das ist für mich der Faktor Nummer Eins. Smovey ist einfach anzuwenden und erscheint nicht anstrengend, ist dabei aber höchst effizient: Ausdauer, Kraft, Koordination und Balance werden in kürzester Zeit verbessert.

Ein Fitness-Studio zum Einstecken...

Ja, man kann die Ringe überall hin mitnehmen und einsetzen: drinnen, draußen, im Wasser, am Arbeitsplatz...

Die Schwungringe kommen aber nicht nur im Privatbereich zum Einsatz.

Nein, nein. Wir arbeiten auch mit

führenden Orthopäden zusammen, mit Kliniken, Therapiezentren, Thermen und Hotels. Neu ist der Einsatz bei der Brustkrebsnachsorge. Univ.-Prof. Paul Sevelda, einer der renommiertesten Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Österreichs, berichtet von Frauen, die fünfzehn Jahre kein Gefühl im operierten Bereich hatten und dieses durch Smovey in nur wenigen Wochen wieder zurückerlangten.

Die Ringe werden in einer Integrationswerkstätte produziert.

Ja, im oberösterreichischen Weyer stellen Menschen, die selbst körperlich benachteiligt sind, die Ringe aus Einzelteilen zusammen und helfen damit wiederum vielen anderen Menschen. Dieser Kreislauf fasziniert mich zusätzlich.

Durch Sie wurde Smovey auch zum Fernsehstar...

(lachend) Nicht nur durch mich. Auch der ORF berichtete mehrfach und vielfältig darüber. Sie meinen aber sicher die „Schlank-Challenge“ von ATV und der Zeitschrift Madonna, die ich mit Smovey begleitet habe. Ab Jänner 2012 gibt es wieder eine neue Serie davon auf Puls 4 – da unterstütze ich fünf übergewichtige Frauen über zwei Monate zweimal wöchentlich als Bewegungstrainer beim Abnehmen. Jeder Schwung kräftigt ja die Tiefenmuskulatur, was den Stoffwechsel fördert und die Fettverbrennung anregt.

Und wer am meisten abnimmt...

... hat sich und seiner Begleitung eine Woche Urlaub im Miramar erarbeitet.

2012 leiten Sie dort im Frühjahr und Herbst je eine „Bewegte Woche“. Wie läuft diese ab?

Es wird täglich drei Einheiten zu je 45 Minuten geben: morgens schwingvolles Erwachen mit Smovey und speziellen Atemübungen zur Belebung von Kreislauf und Muskulatur. Am frühen Nachmittag stärken gezielte Übungen den gesamten Stützapparat, Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie Beine und Gesäßmuskeln, und am Abend gehen wir mit den Schwungringen am Lungomare dem Sonnenuntergang entgegen und genießen dazu die Freude an der Bewegung.

Danach steht dem Genuss des berühmten Miramar-Abendmenüs ja nichts mehr im Wege!

Vollkommen richtig! Die tolle Küche von Herrn Berger kann man dann völlig ungeniert genießen. Überhaupt ist das ganze Hotel ein Kraftplatz!

Bewegte Woche im MIRAMAR

FRÜHLING: 29. 4. bis 6. 5. 2012
(mit der Gewinnerin der Schlank Challenge)

HERBST: 29. 9. bis 7. 10.

Außerdem werden Smovey-Einheiten mehrmals in der Woche von den geschulten Mitarbeitern des Hotels angeboten.

www.dein-coach.at

Zwischen Rezeptionsgebäude und blauem Gästehaus entstand die neue „Wellnessvilla II“ mit Indoor-Pool, Bibliothek und Tiefgarage.

Im Turm der Villa Neptun erwartet Sie unsere Wellness-Suite mit Dachterrasse & privatem Außen-Whirlpool...



Ein Urlaubstraum an der Opatija-Riviera ...



MIRAMAR
DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN ABBAZIA

Ive Kaline 11, HR-51410 OPATIJA, Region Kvarner, Kroatien
T. 00385 / 51 / 28 00 00, F. 28 00 28, info@hotel-miramar.info
www.hotel-miramar.info



HOTEL SALZBURGERHOF *****
Das Wellness-, Golf- und Genießerhotel
www.salzburgerhof.at



GRAND HOTEL ZELL AM SEE ****
Ferienparadies zwischen Gletscher & See
www.grandhotel-zellamsee.at



BERGHOTEL RUDOLFSHÜTTE ***
Berghotel im Nationalpark Hohe Tauern
www.rudolfshuette.at