



Rechts: Die bekannte Rechtsanwältin Dr. Rafaela Golda-Zajc aus Mondsee bietet neuerdings smovey-Kurse an.

Unten: Smovey-Ringe sind Fitness-, Wellness- und Therapiegerät in einem und damit das kleinste Fitnessstudio der Welt.

Fotos: Weinhäupl (2)

# Vier Fragen an Rafaela Golda-Zajc, Rechtsanwältin im Mondseeland

**Frau Dr. Golda-Zajc, im Mondseeland sind Sie bestens als Anwältin bekannt. In letzter Zeit sieht man Sie immer wieder beim Schwingen von grünen Ringen. Können Sie uns dazu etwas erzählen?**

Als ich mit meinem Mann 2011 in Kroatien auf Urlaub war, sah ich einen Info-Film über die smovey-Ringe. Mein erster Gedanke war: „Soll das jetzt das nächste Fitnessgerät sein, das uns unterjubelt wird?“ Als das Wetter schlechter war, dachte ich mir: „Na ja, hilft's nicht – schad's nicht.“ Ich ging trotz Skepsis in den smovey-Kurs. Der Trainer erklärte uns, dass man mit den smovey-Ringen mehr als 90 Prozent der Körpermuskulatur trainieren kann. Das 30-minütige Workout zeigte mir am nächsten Tag: Das stimmt tatsächlich.

Beim zweiten Urlaub in diesem Hotel lernten wir einen smovey-Mastercoach kennen. Im Gespräch mit ihm wurde uns erst der breite Einsatz von smovey für Lebensfreude, Gesundheit, Beweglichkeit und Sport richtig klar. Wir machten ebenfalls die Ausbildung zum smovey-Coach, um diese einzigartige Wirkung unter die Menschen zu bringen. Von jung bis alt, von dünn bis dick, von gesund bis krank, smovey kann von jedem zwischen drei und 130 Jahren und in jedem Trainings- und Rehabilitationszustand individuell verwendet werden.

**Es gibt ja zahlreiche Sportgeräte auf dem Markt – was ist an den grünen Ringen so besonders?**

Hans Salzwimmer, der Erfinder von smovey, war Inhaber eines großen Tenniscamps und bekam mit 51 Jahren die Diagnose Parkinson. Er überließ sich nicht dem Fortgang der Erkrankung, sondern suchte Möglichkeiten, möglichst lange vital und mobil zu bleiben. Nach vielen Prototypen – die ersten hat er noch aus Tennisschlägern gebaut – waren schließlich die smovey-Ringe geschaffen. Das Schwingringsystem besteht aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und Griffen mit Dämpfungselementen. Die entstehende Schwing-Frequenz bewirkt beim Anwender eine spürbare Vibration (60 Hertz) in der Handfläche und entspricht dem Taktmuster des Menschen.

**Wo werden die smovey-Ringe hergestellt?**

Die Ringe werden in einer „Integrations-Werkstatt“ von Menschen mit leichten Beeinträchtigungen im oberösterreichischen Weyer produziert.

**Frau Dr. Golda-Zajc, was ist Ihre ganz persönliche „grüne“ Vision?**

Als Mondseerin träume ich von einer Seewiese voller begeisterter Menschen die „smoven und smilen“, wie unsere Website heißt: [www.smoveandsmile.at](http://www.smoveandsmile.at)



## Kontakt

Dr. Rafaela Golda-Zajc & Ing. Robert Golda  
smoveyINSTRUCTOREN  
Tel. 0664/5059300  
Mail: [office@smoveandsmile.com](mailto:office@smoveandsmile.com)  
[www.smoveandsmile.com](http://www.smoveandsmile.com)

## smoveyOUTDOOR-Training

Jeden Mittwoch um 18.30 Uhr und jeden Donnerstag um 18 Uhr auf der Seewiese in Mondsee  
Kosten pro Einheit: 8 Euro oder gratis für AV-Mitglieder.  
Ein Schnuppertraining ist kostenlos.  
Leihringe stehen zur Verfügung.



**smovey-Ringe online erhältlich:**  
[www.smoveandsmile-onlineshop.at](http://www.smoveandsmile-onlineshop.at)