



## WALKINGKURS mit Raktor und smovey

Letzten Freitag Abend trafen sich zehn walkingbegeisterte Frauen, um mehr über die Trainingsgeräte Raktor und smovey zu erfahren. Bei schönstem Wetter erklärte uns Cornelia Kaufmann von bodysens, Muhen, wie diese Geräte eingesetzt werden und welche Wirkung man mit ihnen erzielt.

RAKTOR sind speziell gebogene Reaktiv Hanteln mit Schwungmasse (befüllt mit Microglasperlen) im Inneren.

smovey ist ein Schwingringsystem und besteht aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen.

Aufbauend auf unseren Erfahrungen im Nordic Walking liess uns Cornelia im Gelände die beiden Trainingsgeräte auf verschiedene Arten und Weisen erleben und spüren. Durch den natürlichen Armschwung wird die Trainingsmasse (Microperlen, bzw. 4 Kugeln) im Inneren beschleunigt und am Ende der gekrümmten Laufbahn durch Muskelkraft im Oberkörper abgebremst.

Wir liessen uns gerne von der tollen Kursleiterin in die beiden reaktiven Geräte einführen. Uns hat der Abend viel Spass gemacht.

Weitere Fotos sind auf unserer Homepage [www.kreativ77.com](http://www.kreativ77.com)

Claudia Gut, Kreativ77