



## smovey Grundausbildung

Im **smovey Grundkurs** wird dir gezeigt, wie du den smovey richtig anwendest. Bei diesem Bewegungserlebnis erfahren du als Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- was mit smovey alles möglich ist,
- wie die richtigen Anwendungen und die korrekten Bewegungsausführungen funktionieren,
- welche vielfältigen Wirkungsweisen smovey hat,
- wie smovey entstanden ist und
- grundlegendes über die Körperhaltung und das Gehen.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind **KEINE Voraussetzungen** zu erbringen!

Nach der **Teilnahme** am smovey Grundkurs kannst du smovey richtig und sicher anzuwenden. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung die du als smovey Bewegungsanimateurin bzw. Bewegungsanimateur an andere weitergeben kannst. Außerdem wird dir (gegen eine geringe Leihgebühr) eine **smovey clubbox** zur Verfügung gestellt, damit du deine Begeisterung von smovey an andere weitergeben kannst. Zusätzlich wirst du Teil des **smovey club**, wo du immer wieder News & Updates bekommst oder dich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer Erfahrungen auszutauschen kannst.

Zusätzlich ist die smovey Grundausbildung erforderlich für die mögliche weiterführende Trainerausbildung zum smovey Trainer.

## Veranstaltung

**Was?** **Walking & Fitness**  
smovey Grundausbildung

**Wann?** Samstag 18. September 2010  
9.00 bis ca. 16.30 Uhr

**Wo?** Dienstleistungszentrum (DLZ)  
Jochberger Straße 98,  
6370 Kitzbühel  
Firmensitz von Mag. Heinz Bédé-Kraut  
Anfahrtsplan auf [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)



**Kosten?** € 99.- Euro (excl. smovey vibroswing set) pro TeilnehmerIn  
**Vorkassa 5 Tage vor Kursbeginn!**  
Kontonummer

**STORNO** Bis 5 Tage vor Kursbeginn kann kostenlos storniert werden. Nach dieser Frist wird eine Stornogebühr in der Höhe von 50% der Teilnahmegebühr, bei Nichterscheinen am Kurstag die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Die Nominierung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.

Spezialangebot NUR am Kurstag: € 50.- Euro pro smovey vibroswing set



- Mitnehmen?** Verpflegung  
Sportbekleidung (Schuhe und Bekleidung) für In- und Outdoor!
- Kontakt?** Mag. Heinz Bédé-Kraut  
+43 676/ 409 83 93  
heinz.bedekraut@smovey.com
- Anmeldung?** **Anmeldeformular** anfordern  
Anmeldeschluss: 13. September 2010  
mindest Teilnehmerzahl: 8  
Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs spätestens am Tag des Anmeldeschlusses abgesagt!
- Programm?**
- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 9:00 - 10:00      | Begrüßung, Einführung |
| 10:00 - 12:00     | Praxis A              |
| 12:15 - 13:15     | Theorie               |
| PAUSE             |                       |
| 14:00 - 15:30     | Praxis B              |
| 15:45 - ca. 16:30 | Praxis C + Abschluss  |

## **Inhalt**

### Praxis A

Im ersten Teil werden die Grundlagen der Anwendung vermittelt:

- das funktionelle, natürliche Gehen
- die individuelle korrekte Körperhaltung (Keep in Balance)
- 10 Basisübungen (Ausgangsposition, Durchführung)

### Praxis B

Aufbauend auf Praxis A findet der zweite Teil statt, der beinhaltet

- smove On (Aufwärmen)
- smovey Fit Workout (Dauer ca. 60 Minuten)

### Praxis C

Abschließend wird eine neue Art der Entspannung (Massage) vorgestellt: Smove Out.