



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 richtige Anwendungen und die korrekten Bewegungsausführungen funktionieren,
- welche vielfältige 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 25. September 2010
9 bis ca.17 Uhr

Wo? Holmes Place Health Club Linz
Medicent Linz
Untere Donaulände 21-25
4020 Linz
Parkmöglichkeit vor Ort (**kostenpflichtig!**)



Kosten? € 99.- Euro (excl. smovey vibroswing set) pro TeilnehmerIn
Vorkassa 7 Tage vor Kursbeginn!
Kontonummer 5946009, BLZ 34000

STORNO Bis 7 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?** Wolfgang Hoffmann
+43 676 / 844 878 891
wolfgang.hoffmann@smovey.com
- Anmeldung?** **Anmeldeformular** anfordern
ausgefülltes Anmeldeformular senden an office@smovey.com
+43 (0) 7252 / 71 610 - 711
Im Stadtgut A1, 4407 Steyr- Gleink
Anmeldeschluss: 17. September 2010
mindest Teilnehmerzahl: 8
Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs mindestens 4 Tage vor Kursbeginn 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, Power)
- 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)
- smovey 3D ist ein neuartiges, integriertes und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm. Es verbindet Togu® und Bellicon® mit den Smovey Vibroswing® Ring- System.

Praxis C

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