

## smoveyKARTEN-Sets

Gemeinsam mit Riki Hörmann und in Zusammenarbeit mit dem smoveyOFFICE in Steyr wurden die **smoveyKARTEN-Sets** entwickelt.

Das erste Set heißt **smoveyKARTEN-Set "BASIC"** und besteht **aus 63 Karten mit Übungsanleitungen**. Pro Karte ist eine Übung beschrieben, die mit Fotos ergänzt ist. Weiters sieht man auf dem ersten Blick, wo diese Übung durchführbar ist, da die Übungen in **6 Kategorien** unterteilt sind - Senior, Kids, Aqua, Boden, Indoor, Outdoor.

Neben der **bebilderten Übungsanleitung** erkennt der Coach/Kunde außerdem sofort, welche **"Körperzonen"** durch die Übung beansprucht werden.



## Der Sinn der Übungskarten

Es kursieren mittlerweile im Internet und auch unter den Coaches viele Übungsanleitungen, zum Teil schlecht beschrieben und kaum bebildert. Um dem entgegenzuwirken und Fehler in der Übungsausführung bei den Kunden und auch Coaches zu vermindern bzw. sogar zu vermeiden, wurden diese Übungskarten entwickelt.

## Wer kann diese Übungskarten verwenden?

**Jeder**, der mit smovey, dem originalen Vibroswing-Set, arbeitet, profitiert von den Karten.

**Coaches** haben die Möglichkeit, ihre Stunden abwechslungsreich vorzubereiten und Brainstorming zu machen.

**Kunden** können ihr Training zuhause um viele Übungen erweitern und haben neben dem wöchentlichen Kurs bei einem Coach die Möglichkeit, mit smoveys in den eigenen vier Wänden oder draußen abwechslungsreich zu trainieren.