

smoveyWALKING-Guide

Absolviert die 1-tägige Ausbildung bei einem autorisierten smoveyWALKING-Guide Instructor und erlangt die Berechtigung, smoveyWALKS und smoveyEINFÜHRUNGEN mit Einzelpersonen und Gruppen durchzuführen. Ausbildungsinhalte sind:

Theorie:

- Geschichte der smoveys, das Gerät, die Philosophie von smovey
- Wirkungsweise der smoveys

Praxis:

- Methodik der smoveyWALKING-Technik
- Grundhaltung
- Richtiges Schwingen (Handgelenk, Ellbogen, Greifen des smovey...)
- Korrekturen bei nicht korrektem Handling
- Warm-up vor einem Walk
- Grundübungen
- Übungen zum Vorbereiten aufs richtige Walken (Arm-Beinkoordination)
- Walking auf Geraden, ansteigend, absteigend
- Fuß- und Beintechnik
- Partnerübungen, Gruppenübungen
- Übungen unter Einbeziehung von Naturelementen (Baumstämme, Steine, etc.)
- Cool-down Übungen
- Abrollen

Organisatorisches:

- Abhalten von gewerblichen smoveyWALKS (Bewerben, Kurshonorar etc.)
- Ausrüstung für den smoveyWALKING-Guide
- Sonderkonditionen bei Lizenz-und Vertriebspartnerschaft
- Garantie und Gewährleistung auf das Produkt
- Fragen der Teilnehmer

Der smoveyWALKING-Guide darf smoveyWALKS in allen möglichen Varianten durchführen. Für weitere Trainingsangebote (Intensivkurse, Bewegungseinheiten für bestimmte Personengruppen etc.) ist das Absolvieren der 2-tägigen smoveyCOACH-Ausbildung notwendig!

Mehr Infos bei:

Alfred Wetli
smoveyTRAINER Schweiz

+41 79 472 97 04
fredi.wetli@zuerich.ch