

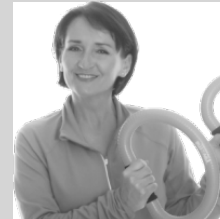
# certyfikowane szkolenie smoveyCOACH

HEALTH  
YOUR  
HANDS



## Prowadzący:

Małgorzata Szymczyk  
smoveyINSTRUCTOR / smoveyTRAINER  
Członek smoveyACADEMY & HEAD  
vital COACH  
[www.vitaspot.pl](http://www.vitaspot.pl)



Dr Joanna Gradek  
smoveyTRAINER  
Nauczyciel akademicki AWF Kraków  
Specjalista rehabilitacji ruchowej  
[www.nonstopzdrowie.com](http://www.nonstopzdrowie.com)



Termin: 13. Październik 2018 (sobota) W godzinach: 09.00 - 18.00

Miejsce: Katowice

Cena kursu: 950,00 zł

## Kurs

### Część teoretyczna:

- prezentacja przyboru,
- historia powstania smovey®,
- zasady działania,
- podstawy naukowe i medyczne,
- prawidłowy sposób użytkowania smovey®,
- przebieg i sposób prowadzenia treningu,
- zastosowanie i korzyści dla poszczególnych grup docelowych,
- jak stworzyć swoją niezależność finansową,
- smovey® marketing i social media.

### Część praktyczna:

- różnorodne techniki użytkowania smovey,
- poprawa wydolności tlenowej (ćwiczenia wytrzymałościowe),
- wzmocnienie siły mięśni (ćwiczenia siłowe, wzmocnienie mięśni posturalnych, poprawa postawy, zapobieganie dolegliwościom i bólom kręgosłupa),
- poprawa gibkości, równowagi i koordynacji ruchów (profilaktyka antyupadkowa),
- trening outdoor i indoor,
- metody rozluźniania i relaksu (masaż z zastosowaniem smovey®).

### Zdobyte kompetencje:

Po zakończeniu kursu i dopełnieniu formalności uczestnik może rozpocząć prowadzenie treningów oraz zajęć rekreacyjnych w salach jak i w terenie dla różnorodnych grup wiekowych.

Jest uprawniony do prowadzenia warsztatów zapoznawczo - informacyjnych na temat smovey®.

### Uczestnicy kursu otrzymują:

- szeroki zasób wiadomości i umiejętności
- skrypt z ćwiczeniami i teorią
- certyfikat uczestnictwa w szkoleniu
- faktury VAT (drogą mailową - po zakończeniu szkolenia)

### W czasie kursu uczestnikom zapewnione zostaną:

- smovey® na czas kursu
- napoje (woda, soki, kawa, herbata) oraz owoce.

Każdy z uczestników zapewnia sobie indywidualnie obiad (w miejscu organizacji kursu).

Należy zabrać obuwie sportowe, wygodny strój sportowy do zajęć na sali i w terenie.