

HEALTH  
YOUR  
HANDS



## certyfikowane szkolenie smoveyCOACH+

### Prowadzący:

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

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



Termin: 13 kwiecień 2019 (sobota) w godzinach: 09.00–18.00

Miejsce: 30-334 Kraków, ul. Komandosów 21

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 różnych grup docelowych,
- smovey biznes, marketing.

#### 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.

#### Uczestnicy kursu otrzymują:

- szeroki zasób wiadomości i umiejętności,
- skrypt z ćwiczeniami i teorią,
- certyfikat uczestnictwa w szkoleniu,
- fakturę 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.