

HEALTH
YOUR
HANDS



certyfikowane szkolenie smoveyCOACH+

Prowadzący:

Małgorzata Szymczyk
smoveyINSTRUCTOR / smoveyACADEMY – TRAINER
Członek smoveyACADEMY & HEAD
vital COACH
www.vitaspot.pl

Dr Joanna Gradek
smoveyACADEMY –TRAINER
Nauczyciel akademicki AWF Kraków
Specjalista rehabilitacji ruchowej
www.nonstopzdrowie.com



Termin: 13–14 kwietnia 2019 (sobota i niedziela) w godzinach: 09.00–18.00

Miejsce: 30-334 Kraków, ul. Komandosów 21

Cena kursu: 1550,00 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.