

Wichtige Hinweise für das Online-Training

Voraussetzung Wir empfehlen dringend, sich die Grundlagen des Bewegungskonzeptes von PMT SwingWalking[®] vorgängig anzueignen.
Der Basic-Kurs kann auch online absolviert werden oder aber durch den Besuch eines Basic-Kurs oder Tagesseminars bei einem/r Liz. PMT SwingWalking[®]-Trainer/in.

Aufbau Die Trainings dauern gut 50 Minuten sind folgendermassen aufgeteilt:
5-8' Warm up mit direkter Überleitung zu
20' Swing 1
8-10' Kräftigen
10' Swing 2
8-10' Dehnen / Entspannen
Durch diese Aufteilung kann das Training individuell angepasst und z. B. verkürzt werden.
Zwischendurch wird dieser Aufbau durch sogenannte «Specials» durchbrochen.

Anschaffungen Wir sind bestrebt, dass du möglichst abwechslungsreich und kreativ trainieren kannst. Daher verwenden wir hin und wieder Hilfsmittel, deren Anschaffung wir dir sehr empfehlen. Es sind dies:
Fitnessband lang (erhältlich unter www.swingwalking.com)
Stab ca. 1m (Nordic-Walking-Stock oder Rundholzstab ca. 2cm Durchmesser, erhältlich in Baumärkten)
Kleiner weicher Ball (z. B. Jonglierball, in Tennisball-Grösse, jedoch nicht rückfedernd, erhältlich in Spielwarengeschäften)
Pilates-Softball (zum Aufblasen; erhältlich z. B. bei www.brack.ch)
Und falls du dein **Training intensiver** gestalten möchtest, empfehle ich dir **Handgelenks-Manschetten zu je 0,5kg** zu verwenden.
(erhältlich bei www.brack.ch,

Haftung Bitte berücksichtige deine persönliche Leistungsfähigkeit und halte dich an die Vorgaben, die das Bewegungskonzept von PMT SwingWalking[®] ausmachen.

Bei Unfällen im Zusammenhang mit unseren Online-Angeboten kann keine Haftung geltend gemacht werden.

Rechtliches Die Aufzeichnungen sind ausschliesslich für den privaten Gebrauch bestimmt. Die Veröffentlichung und / oder Weitergabe an Dritte ist untersagt.