

Wichtige Hinweise für Online-Basic-Kurs

Voraussetzungen

Bewegungs-EinsteigerInnen raten wir zu einem vorgängigen gesundheitlichen Check beim Arzt.

Besitz eines eigenen Trampolins. Achte darauf, dass du auf einem medizinisch-therapeutischen Trampolin trainierst.

Infos zum Basic-Kurs (BK)

Tenue: Bequeme Kleidung, Baumwollsocken (ohne Noppen)
Falls verordnet: Stützstrümpfe oder orthopädische Einlagen
Tipp: Swinge zwischendurch immer mal wieder ohne Einlagen, damit deine Füße verstärkt mobilisiert werden.

Lektionen: **BK 1:** Die 5 Lektionen führen dich aufbauend in die Grundlagen des Bewegungskonzeptes von PMT SwingWalking® ein.
Das Lerntempo kannst du selbst bestimmen, indem du allenfalls einzelne Lektionen wiederholst oder dich mit bestimmten Themen vertieft beschäftigst.

BK 2: ist in Vorbereitung und erscheint voraussichtlich Herbst 2021.
In weiteren 5 Lektionen werden einzelne Aspekte aus dem BK 1 nochmals aufgegriffen. Du lernst verschiedene Schritte (Steps), erweiterst dein Bewegungs-Repertoire und wirst immer vertrauter mit dem Konzept des "Anderen" Trampolintrainings.

Empfehlung: Im BK2 werden **Fitband** und **Stab** (Walking-Stock oder Rundholzstab, ca. 1 m lang und ca. 2 cm Durchmesser, erhältlich in Baumärkten) als Hilfsmittel eingesetzt.

Wir bitten dich um deren **vorgängige Beschaffung**.

Ziel: Im Anschluss an den BK 1 (oder 1 und 2, je nach persönlichen Voraussetzungen) bist du befähigt, selbständig und gesundheitswirksam zu trainieren oder in unseren Online-Trainings mit zu swingen.
Wir freuen uns auf dich!

Haftung

Bitte berücksichtige deine persönliche Leistungsfähigkeit / Fitness und halte dich an die Grundsätze und Vorgaben, die PMT SwingWalking® auszeichnen.

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.

Preisgestaltung Basic-Kurs

- Der Basic-Kurs kann nur als Gesamtpaket mit 5 Lektionen gekauft werden (keine Einzellektionen).
- Nach Eingang der Bestellung wird die Rechnung zusammen mit den persönlichen Logindaten verschickt.
- Ist die Überweisung auf dem Konto der PMT SwingWalking GmbH gutgeschrieben, wird das Login unverzüglich freigeschaltet und schon kann es losgehen mit dem fröhlichen Ab-und-Auf.

Preise Basic-Kurs:

Basic-Kurs 1 – Grundlagen: 5 L. à 45 – 50': Total: CHF 125.— / € 100.—

Für Teilnehmende aus der Schweiz gelten die Preise in CHF.
Interessentinnen und Interessenten aus Deutschland werden die Euro-Preise verrechnet.

Weinfelden, Juni 2021