

## Wichtige Hinweise für Online-Basic-Kurse

### 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<sup>®</sup> ein.  
Das Lerntempo kannst du selbst bestimmen, indem du allenfalls einzelne Lektionen wiederholst oder dich mit bestimmten Themen vertieft beschäftigst.

**BK 2:** 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.

Im BK2 werden zudem das **Fitband** und der **Stab** als Hilfsmittel eingesetzt.  
Rundholzstab: ca. 1 m lang, 2-3 cm Durchmesser, erhältlich in Baumärkten)  
Fitband: 2,50 – 3m , erhältlich bei [www.swingwalking.com/Shop](http://www.swingwalking.com/Shop)

**Wir empfehlen 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<sup>®</sup> 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-Kurse

- Die Basic-Kurse können 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-Kurse einzeln und Kombi

<b>Basic-Kurs 1</b> – Grundlagen: 5 L. à 45 – 50’:	Total: CHF 125.— / € 100.—
<b>Basic-Kurs 2</b> – Vertiefung: 5 L. à 45 – 50’:	Total: CHF 125.— / € 100.—
<b>Basic KOMBI</b>	Total: CHF 220.— statt CHF 250.—
BK 1 und BK 2: bei gleichzeitigem Einkauf:	Total: € 175.— statt € 200.—

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

Weinfelden, Dezember 2021