

## Wichtige Hinweise für das Online-Training

### Voraussetzung

Wir empfehlen dringend, sich vorgängig die Grundlagen des Bewegungskonzeptes von PMT SwingWalking<sup>®</sup> anzueignen. Dies kann durch den Besuch eines Basic-Kurses oder eines Tagesseminars bei einem/r Liz. PMT SwingWalking<sup>®</sup>-TrainerIn erfolgen.

Der Basic-Kurs kann auch online absolviert werden.

### Infos zu den Trainings

Die Trainings dauern gut 50 Minuten und sind folgendermassen gegliedert:

**Warm-up und Swing 1 (ca. 25') – Kräftigen – Swing 2 (ca. 10') – Entspannen / Dehnen**  
Durch diese Aufteilung kann das Training individuell angepasst und z. B. verkürzt werden.

Wiederholungen von bereits veröffentlichten Trainings ermöglichen dir, deine Fortschritte zu erkennen und Erlerntes zu vertiefen.

Zwischendurch wird der übliche Trainings-Aufbau durch sogenannte «Specials» unterbrochen.

### Anschaffungen

Wir sind bestrebt, dir möglichst abwechslungsreiche und kreative Trainings zu bieten. Daher verwenden wir hin und wieder Hilfsmittel, deren Anschaffung wir dir sehr empfehlen.

Es sind dies:

**Fitnessband lang** (erhältlich unter [www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com))

**Stab ca. 1 m** (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** (Durchmesser: ca. 22 oder 26 cm zum Aufblasen; erhältlich z. B. bei [www.sport-thieme.ch](http://www.sport-thieme.ch) oder [www.brack.ch](http://www.brack.ch))

Und falls du dein **Training intensiver** gestalten möchtest, empfehlen wir dir **Handgelenks-Manschetten zu je 0.5 kg** zu verwenden.

(erhältlich bei [www.sport-thieme.ch](http://www.sport-thieme.ch) oder [www.brack.ch](http://www.brack.ch))

### 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.

## Abos für das Online-Training – Preisgestaltung

**Folgende Abo-Möglichkeiten stehen zur Auswahl:**

Dauer / Anz. Wochen	Preis / Woche	Pro Tag	Total
1 Jahr / 52 (53)	15.— / € 12.—	2.15 / € 1.70	<b>CHF 780.— / € 624.—</b>
1 Semester / 26	18.— / € 14.40	2.60 / € 2.05	<b>CHF 468.— / € 374.—</b>
1 Quartal / 13	20.— / € 16.—	2.90 / € 2.30	<b>CHF 260.— / € 208.—</b>
1 Monat / 4	22.— / € 17.60	3.15 / € 2.50	<b>CHF 88.— / € 70.—</b>

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

Wöchentlich stehen 4 verschiedene Trainings zur Auswahl. Jeweils zu Wochenbeginn wird ein neues Training aufgeschaltet, während das älteste gelöscht wird.

Weinfeld, April 2021