

Wichtige Hinweise für die 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[®] ein.
Das Lerntempo kannst du selber 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.

Empfehlung: In einer Lektion des BK2 wird ein Stab / Stock (**Walking-Stock oder Rundholzstab**) als Hilfsmittel eingesetzt.

(Ca. 1m lang und ca. 2cm Durchmesser; erhältlich in Baumärkten.)

Wir bitten dich um **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 aber 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-Kurse

Die Basic-Kurse können nur als Gesamtpaket mit 5 Lektionen gekauft werden.
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 fröhlichem Auf-und-Ab!

Preise Basic-Kurse einzeln und Kombi

Basic -Kurs 1 – Grundlagen: 5 L. à 45 – 50':	Total: CHF 125.— / € 100.—
Basic-Kurs 2 – Vertiefung: 5 L. à 45 – 50':	Total: CHF 125.— / € 100.—
Basic KOMBI	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.
Interessenten und Interessentinnen aus Deutschland werden die Euro-Preise verrechnet.

Weinfelden, April 2021