TRAINER/INNEN-AUSBILDUNG

Die Trainer/innen-Ausbildung (TA) umfasst das Aneignen der Inhalte des Online-Basic-Kurses 1 (entspricht einem Kurstag) und zwei Tage Präsenzunterricht. Der Online-Basic-Kurs 1 wird im Selbststudium absolviert. Der Grundlagentag (GT) und der Vertiefungstag (VT) finden in Präsenz statt.
Basic-Kurs 1 buchbar bei: https://swingwalking.com/basic

Inhalte Grundlagentag (GT)

Der GT baut auf den im Online-Basic-Kurs 1 erarbeiteten Grundlagen auf.

Praxis

- Bausteine des Swingwalking®-Konzeptes
- Wahrnehmungs- und Korrekturübungen für die Schwungauslösung
- Methodische Prinzipien von PMT SwingWalking® (P- und S-Prinzip)
- Positionen, Moves und Steps Teil 1
- Haltungswahrnehmung / -aufbau
- Tiefenmuskulatur, Beckenboden
- Kräftigen / Dehnen: Grundlagen und Prinzipien und deren Anwendung
- Vorbereitung praktische Prüfung
- Aufträge für VT

Theorie

- Theoretische Grundlagen für gesundheitsorientiertes Trampolintraining, spezifisch für Sturz- und Demenzprävention
- Wirkmechanismus und Wirkungen des Trampolintrainings
- Rahmenbedingungen / Schwerpunkte «Do nots»
- Kontraindikationen und Vorsichtsmassnahmen
- Trainingslehre in Kurzform (im Wesentlichen Selbststudium des Ausbildungsordners)
- Ergänzende Medien, Online-Möglichkeiten
- Vorbereitung Vertiefungstag und theoretische Prüfung

Sämtliche Ausbildungsinhalte werden in einem Ausbildungsordner schriftlich abgegeben.

PMT SwingWalking GmbH
Maienrainstrasse 15
CH-8570 Weinfelden

www.swingwalking.com
info@swingwalking.com
+41 (0)71 223 20 23 / 079 588 33 86

TRAINER/INNEN-AUSBILDUNG

Inhalte Vertiefungstag (VT)

Reflexion
- Letzte Fragen klären im Hinblick auf theoretische Prüfung.
- Erfahrungsaustausch

Prüfung Theorie schriftlich
- Offene Fragen mit direktem Bezug zur Kurs-Praxis.
- Alle Themen sind ausführlich im Ausbildungsordner dokumentiert.

Praxis:
- SwingWalking-Schritt: funktionale Zusammenhänge
- Über die Einzelbausteine zum Basic-Kurs, inkl. der geforderten Elemente für das Label «Sicher gehen»
- Moves and Steps Teil 2, kleine Choreos
- Kräftigen / Dehnen: Vertiefung
- Haltung: Übungsideen
- Entspannung auf dem Trampolin
- Trampolinwahl: Unterschiede, Vor- und Nachteile der einzelnen Marken

Theorie:
- PMT SwingWalking®: Kurs- und Trainingskonzept, Angebote für Endverbraucher
- Basic-Kurs als Grundlage für alle weiteren Angebote
- Kampagne/Konzept «Sicher gehen»
- Grundlagen der Unterrichtsmethodik, Vorbereitung von Lektionen
- Rahmenbedingungen für zertifizierte Trainer/innen
- Zertifikat
- Memberregistrierung

Aktualisiert: November 2026

PMT SwingWalking GmbH
Maienrainstrasse 15
CH-8570 Weinfelden

www.swingwalking.com
info@swingwalking.com
+41 (0)71 223 20 23 / 079 588 33 86