

# certyfikowane szkolenie smoveyCOACH

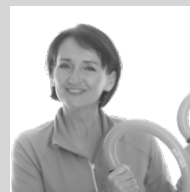
HEALTH  
YOUR  
HANDS



## Informacje dotyczące kursu smoveyCOACH

### Prowadzący:

Małgorzata Szymczyk  
smoveyINSTRUCTOR / smoveyTRAINER  
Członek smoveyACADEMY & HEAD  
vital COACH  
[www.vitaspot.pl](http://www.vitaspot.pl)



Dr Joanna Gradek  
smoveyTRAINER  
Nauczyciel akademicki AWF Kraków  
Specjalista rehabilitacji ruchowej  
[www.nonstopzdrowie.com](http://www.nonstopzdrowie.com)



**Termin:** 14. - 15. Październik 2017 (sobota/niedziela) **W godzinach:** 09.00 - 18.00

**Miejsce:** KJ Szwadron Jazdy RP, 05-077 Warszawa-Wesoła Stara Miłosna, Ul. Szkolna 14

**Cena kursu:** 1550,00 zł

### Kurs

#### Część teoretyczna:

- prezentacja przyrządu,
- historia powstania smovey®,
- zasady działania,
- podstawy naukowe i medyczne,
- prawidłowy sposób użytkowania smovey®,
- przebieg i sposób prowadzenia treningu,
- zastosowanie i korzyści dla poszczególnych grup docelowych,
- jak stworzyć swoją niezależność finansową,
- smovey® marketing i social media.

#### Część praktyczna:

- różnorodne techniki użytkowania smovey,
- poprawa wydolności tlenowej (ćwiczenia wytrzymałościowe),
- wzmocnienie siły mięśni (ćwiczenia siłowe, wzmocnienie mięśni posturalnych, poprawa postawy, zapobieganie dolegliwościom i bólom kręgosłupa),
- poprawa gibkości, równowagi i koordynacji ruchów (profilaktyka antyupadkowa),
- trening outdoor i indoor,
- metody rozluźniania i relaksu (masaż z zastosowaniem smovey®).

#### Zdobyte kompetencje:

Po zakończeniu kursu i dopełnieniu formalności uczestnik może rozpocząć prowadzenie treningów oraz zajęć rekreacyjnych w salach jak i w terenie dla różnorodnych grup wiekowych.

Jest uprawniony do prowadzenia warsztatów zapoznawczo - informacyjnych na temat smovey®.

W czasie kursu uczestnikom zapewnione zostaną:

- smovey®
- napoje (woda, soki, kawa, herbata) oraz owoce.

Każdy z uczestników zapewnia sobie indywidualnie nocleg oraz obiad (w miejscu organizacji kursu).

Należy zabrać obuwie sportowe, wygodny strój sportowy do zajęć na sali i w terenie.