

---

## smoveyTRAINING

### 1. Vorbereitung, Grundlagen Körperhaltung

- Kurze Einführung smovey Historie
- Einsatzbereiche der smovey
- Hinweise für spezielle Personengruppen (Adipositas, Herzgruppen, OPs...)
- Grundhaltung Körper und smovey

#### Notizen:

---

---

---

---

---

### 2. smovey Grundübungen

- Diagonal- und Parallelschwung
- Weitere Grundübungen mit smovey
- Beinbewegungen einbauen

#### Notizen:

---

---

---

---

---

---

### 3. Koordinations- und Balance-Übungen

- Einfache Koordinationsübungen der Arme
- Kombinationen Arme und Beine
- Übungen auf einem Bein
- Koordinationsübungen einbeinig

#### Notizen:

---

---

---

---

---

---

#### 4. Bauch-Beine-Po Übungen

- Übungen für die Körperspannung
- Spezielle Übungen für Bauch-Beine-Po
- Bauchtraining im Sitzen – Hinweis, dass viele Übungen im Sitzen gemacht werden können (REHA, ältere Sportler...)

#### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 5. Kombinationen und Übungsketten

- Aufbauen von Übungskombinationen
- Aufbauen ganzer Übungssequenzen von mehreren Minuten

#### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 6. Massage und Abschluss

- Cool Down
- Massage
- Auswertung

#### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---