

smoveyFORTBILDUNG: Gehtechnik nach der WBB-Methode

Ausbildung mit dem 48-fachen österr. Staatsmeister im Gehen
und smoveyINSTRUCTOR

Stephan Wögerbauer

WIEN **Sportcenter Donaacity** www.sportcenter-donaacity.at
Arbeiterstrandbadstraße 128, 1220 Wien, Tel.: 01 26996300

oder **Sonntag, nn. mmm 2014** von 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Sonntag, nn. mmm 2014 von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

KOSTEN: € 50.- inkl. Mwst. (Sonderpreis für Inhaber einer smoveyLIZENZ)

inkl. Pausengetränke und Ausbildungsunterlagen

Die Rechnung und dein Teilnahme-Zertifikat erhältst du beim Kurs. Bezahlung in bar vor Ort.

Stornobedingung: bei Abmeldung bis 3 Tage vor Kursdatum kostenlos, danach 50% der Kurskosten. Bei Nichterscheinen 100% der Kurskosten.

ANMELDUNG verbindlich: direkt bei Stephan Wögerbauer:

office@wir-bewegen-dich.at oder office@watsol.at, 0664 8342806, www.wir-bewegen-dich.at

Die Meldung muss enthalten: Vor- und Zuname, Wohnadresse, Tel.Nr., Geb.Dat., Ausbildungsgrad
Falls Smoveys leihweise benötigt werden, bitte unbedingt angeben.

Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Kursveranstalter übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Unfälle oder Schäden!

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 10 Personen!

Mitzubringen: Gute Laune (swing & smile), Trainingskleidung für drinnen und draußen, inkl. Sportschuhe (wenn möglich keine Aerobic-Schuhe), Handtuch, Wasserflasche, Schreibunterlagen (Block und Stift). Bitte eigene SMOVEYS mitbringen.

Teilnahmeberechtigt: smoveyANGEL, smoveyCOACH, smoveyINSTRUCTOR,
smoveyMASTER-Instructor

Lehrgangsführung: smoveyInstructor und WBB-Master Trainer Stephan Wögerbauer

Ich freue mich auf Euer Kommen.

Stephan Wögerbauer

Die Ausbildung „Gehtechnik nach der WBB-Methode“ ist eine Fortbildung für lizenzierte Trainer und Trainerinnen der smoveyACADEMY.

Die **WBB-Methode - Wögerbauer Balance- und Bewegungsmethode** – wurde von Stephan Wögerbauer entwickelt, basierend auf seiner jahrzehntelangen Erfahrung als erfolgreicher Athlet und Trainer im Gehen, Laufen und Leichtathletik allgemein. Sie ist Kernstück aller Bewegungsprogramme, die von Stephan Wögerbauer bei tausenden Teilnehmern an seinen Trainings, Events und Trainerausbildungen erfolgreich eingesetzt wurden.

Balance ist eines der wichtigsten Elemente unserer Gesundheit. Leider haben Bewegungsmangel und falsche, einseitige Bewegung unser natürliches Bewegungsverhalten sehr stark beeinträchtigt. Daher können viele Menschen ihr Potential kaum ausschöpfen.

Einfache und schnell erlernbare Übungen und Kurzprogramme werden euch nicht nur helfen, sondern auch Spaß machen. Auch eure Kunden werden begeistert sein. Die WBB-Methode verhilft rasch zu Leistungssteigerung und weniger Haltungs- und Rückenproblemen.

Inhalte und Lehrgangsablauf

Kurs vormittags

- 08.20 bis **08.45** Uhr Eintreffen der Teilnehmer im Sportzentrum Donaacity.
(Achtung: vom Eingang 3-4 Min Fußweg bis zum Ausbildungsraum – den Schildern folgen. Ideal mit U1 erreichbar, 3 Min von Station Alte Donau, Parkmöglichkeiten vorhanden.)
- 09:00 **pünktlich** Begrüßung, Kursablauf, Qualitätsmerkmale
- 09:15 - 11:00 Rückenproblematik, Elemente der WBB-Methode in Theorie
Basisübungen zur Balancefindung, Gehtechnikschulung und Geh-Übungen in der Praxis am Gelände des Sportcenters, Übungen zur Mobilisierung
- 11:00 - 11:15 Pause
- 11:15 - 12:45 Übungen zur Kräftigung des Gehapparats, Erkennen von Fehlbewegungen im Gehen und Korrekturen
- 12:45 - 13:00 Schlussbesprechung

Kurs nachmittags

- 13.20 bis **13.45** Uhr Eintreffen der Teilnehmer im Sportzentrum Donaacity.
(Achtung: vom Eingang 3-4 Min Fußweg bis zum Ausbildungsraum – den Schildern folgen. Ideal mit U1 erreichbar, 3 Min von Station Alte Donau, Parkmöglichkeiten vorhanden.)
- 14:00 **pünktlich** Begrüßung, Kursablauf, Qualitätsmerkmale

14:15 - 16:00	Rückenproblematik, Elemente der WBB-Methode in Theorie Basisübungen zur Balancefindung, Gehtechnischschulung und Geh-Übungen in der Praxis am Gelände des Sportcenters, Übungen zur Mobilisierung
16:00 - 16:15	Pause
16:15 - 17:45	Übungen zur Kräftigung des Gehapparats, Erkennen von Fehlbewegungen im Gehen und Korrekturen
17:45 - 18:00	Schlussbesprechung

Vortragender und Trainer: Stephan Wögerbauer

Selbstständiger Trainer und Berater für ‚Gesunde Bewegung‘ und Training des Stützapparats.
Spezialist für sensomotorisches und ganzheitliches Training.
Fachhandel für leistungsorientierte Arbeitsplatzgestaltung und -ausrüstung

21 Jahre IT-Spezialist bei IBM, davon 8 Jahre Manager (bis 2003)
Projektmanager für komplexe internationale Projekte bei IBM, Method Expert für IBM Global
Services Method, 17 Jahre stv. Vorsitzender des IBM-Club, verantwortlich für Sport & Gesundheit

35 Jahre Erfahrung als Aktiver und Trainer im Breiten- und Spitzensport
Olympiateilnehmer 1992 im 50 km Gehen (26. Platz)
Mehrfacher Masters-Welt- und Europameister im Gehen (2000-2004)
48-facher österreichischer Staatsmeister im Gehen (1987-2004)
Mehrfacher österreichischer Rekordhalter im Gehen
Zertifizierter Masai Walking Trainer und Ausbilder
Zertifizierter Nordic Walking Trainer & ehem. Ausbilder im ASVÖ
Zertifizierter smoveyINSTRUCTOR
Organisator vieler nationaler und internationaler Meisterschaften
Eventpartner und Leiter von über 40 Nordic Walking Events bei Club Magic Life (2005-14)

Entwicklung eigener Methoden:

- WBB: Wögerbauer Balance- und Bewegungsmethode
- PRG: Trainingsmethode für physiologisch richtiges Gehen
- 6G: Methode zur Analyse und Gestaltung von Arbeitsplätzen

Fa. Stephan Wögerbauer

1170 Wien, Geblergasse 116/12

UID : ATU57663567

Geschäftslokal: 1170 Wien, Bergsteiggasse 18 (Termine nach persönlicher Vereinbarung)

Tel: +43 664 8342806 e-mail: office@wir-bewegen-dich.at

Internet: www.wir-bewegen-dich.at