

Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

TAGESSEMINAR IN WETZIKON

Samstag, 22. März 2025, 10.00 – 16.00 Uhr



Schwingen statt Springen

PMT SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken. Es vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolintrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik und ist für jedes Alter geeignet. Von medizinischen Fachpersonen empfohlen

INHALTE

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Präventiv-Medizinischen Trampolin-Trainings PMT SwingWalking®
- Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
- Einfache theoretische Grundlagen über die Bedeutung der Bewegung in der Prävention
- Alltagstaugliche und gesundheitswirksame Übungen zur Vorbeugung von Rücken- und Altersbeschwerden, für mehr Kraft und Beweglichkeit
- Gezieltes Koordinationstraining zur Sturzprophylaxe und Osteoporose-Vorbeugung
- Vorstellen von Trainings-Material, Medien und Angeboten

INFOS

Ort	Strong Fit Center, Bahnhofstrasse 75, 8620 Wetzikon Ca. 650 m vom Bahnhof, Bus direkt vors Haus
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug Evtl. Mittagessen Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe Trampoline werden zur Verfügung gestellt, keine Duschgelegenheit.
Leitung	Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking® und Team
Anmeldung	Kursort / Datum, Name, Adresse, Jahrgang, Telefon An: office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (Teilnehmerzahl beschränkt) Weitere Infos: www.swingwalking.com/aktuelle Kurse
Kosten	CHF 195.— inkl. Trampolinmiete und Unterlagen Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.

Bei Bedarf können Trampoline bestellt und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen resp. bestellt werden