

Präventiv-Medizinisches Trampolintraining

# «TRAMPOLIN IM ALTER»

«Schwingen statt Stürzen»

**Gangsicherheit, Gehirnfitness, Gleichgewicht**



## Kurse für Seniorinnen und Senioren

«Auf dem Trampolin fühle ich mich leicht, beschwingt und um Jahre jünger!» so eine über 80-jährige Kursteilnehmerin.

In kleinen Gruppen (max. 6 Personen) und auf Trampolinen mit Haltestangen werden Sie erleben, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Sie sich auch im Alltag sicherer bewegen.

**PMT SwingWalking® -  
selbständig und mobil bis ins hohe Alter!**

## Gesundheitsorientiertes Trampolintraining

### DETAILS KURSE HERBST 2023

**Basic-Kurs Senior/innen, 5 mal 45 Minuten**  
**ab Dienstag, 31. Oktober** **09.15 Uhr**

**Aufbau-Kurs\* Senior/innen, 5 mal 45 Minuten**  
**ab Di, 31. Oktober** **10.15 Uhr**

\*Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs für Senior/innen

**Ort** Weinfelden, Schützenstr. 17 (Chrischona-Zentrum)

**Kleidung** Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch  
Trinkflasche, evtl. «Schlappen»  
Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe

**Kosten** CHF 195.— (inkl. Trampolinmiete)  
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Rechnung.

**Leitung** Ursula Häberling-Spöhel, Weinfelden  
Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking<sup>®</sup>

**Anmeldung** office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (B. Schoch)  
Trampoline mit Haltestangen sind vorhanden.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Privat-Lektionen - auch bei Ihnen zu Hause!**

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf. Ich freue mich auf Sie!  
u.haeberling@swingwalking.com / 079 588 33 86

**PMT SwingWalking<sup>®</sup> – bringt Schwung ins Leben!**