

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

«TRAMPOLIN IM ALTER»

Gangsicherheit, Gehirnfitness, Gleichgewicht
«3Gs für Ihre Gesundheit»



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 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!

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

DETAILS KURSE WINTER 2023

Weinfelden Schützenstr. 17 (Chrischona)

Basic-Kurs: ab Dienstag, 14. Februar **09.15 – 10.00 Uhr**

Aufbau-Kurs: ab Dienstag, 14. Februar **10.15 – 11.00 Uhr**

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs für Senior:innen

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

Kosten 5 mal 45 Minuten, max. 5 Personen
CHF 175.— (inkl. Trampolinmiete)
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Rechnung.

Leitung Ursula Häberling-Spöhel, Weinfelden
Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking®

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!

«Trampolin bis ins hohe Alter» – Ferienwoche
17. – 21. September im Hotel Sunnehüsi, Krattigen

PMT SwingWalking® – bringt Schwung ins Leben!