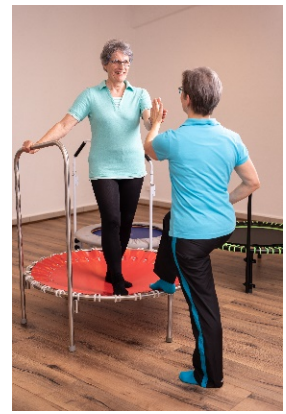


Präventiv-Medizinisches Trampolintraining

«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 WINTER 2024

Schnupperstunde zum Kennenlernen

Dienstag, 6. Februar **09.15 Uhr**

Senior/innen Einsteiger-Kurs, 5 mal 45 Minuten

ab Dienstag, 13. Februar **09.15 Uhr**

Senior/innen Aufbau-Kurs*, 5 mal 45 Minuten

ab Dienstag, 13. Februar **10.15 Uhr**

*Voraussetzung: besuchter Einsteiger-Kurs für Senior/innen

Ort Weinfelden, Schützenstr. 17 (Chrischona-Zentrum)

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

Kosten CHF 35.- Schnupperstunde (Barzahlung)
CHF 195.- (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!

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf. Ich freue mich auf Sie!

u.haerberling@swingwalking.com / 079 588 33 86

PMT SwingWalking® – Schwingen statt Stürzen