

Präventiv-Medizinisches Trampolintraining

STURZPRÄVENTION MIT UND OHNE TRAMPOLIN

**Mit Leichtigkeit und Spass zu mehr
Gangsicherheit und Gehirnfitness**



Kurse für Seniorinnen und Senioren

Erleben Sie, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Sie sich auch im Alltag sicherer bewegen.

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

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

Trampolintraining - auch im Alter

DETAILS SENIORENKURS WINTER 2027

Schnupperstunde, Montag, 11. Januar, 14.15 Uhr

Kosten: CHF 20.- (Bar- oder TWINT-Zahlung vor Ort)

Kurs, 18. Januar bis 8. März, jeweils Montag, 14.15 - 15.00 Uhr

Kosten: CHF 280.- (8 Lektionen; inkl. Trampolinmiete)

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Rechnung.

Max. 5 Teilnehmende, Trampoline mit Haltestangen vorhanden.

Auch für Personen ohne eigenes Trampolin geeignet.

Ort: Tertianum Zedernpark, Kreuzlingerstr. 21, Weinfelden

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

Anmeldung Für Schnupperstunde und / oder Kurs an:
office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (B. Schoch)
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

Mehr Infos zu PMT SwingWalking® hier:



PMT SwingWalking® – Sturzprävention mit Spass!