

## Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

# TAGESSEMINAR IN WEINFELDEN

Samstag, 21. Januar / 22. April 2023, 10.00 – 16.00 Uhr



### Gesundheitsorientiertes Trampoltraining

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 Trampoltrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik und ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet.  
Von Ärzten und Physiotherapeuten 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

<b>Ort</b>	Schützenstr. 17 Weinfelden, (Chrischona-Zentrum; direkt beim Bahnhof)
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug evtl. «Schlarpen» (kalter Boden), evtl. Mittagessen (ca.1h Mittagspause) Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe Trampoline werden zur Verfügung gestellt, keine Duscheinrichtungen
<b>Leitung</b>	Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin, PMT SwingWalking® und Team
<b>Anmeldung</b>	Kursort / Datum, Name, Adresse, Jahrgang, Telefon An: <b>office@swingwalking.com / 077 521 95 89</b> (Teilnehmerzahl beschränkt) Weitere Infos: <a href="http://www.swingwalking.com/aktuelle_Kurse">www.swingwalking.com/aktuelle Kurse</a>
<b>Kosten</b>	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.