

TAGESSEMINAR IN WEINFELDEN

Samstag, 22. April, 10.00 – 16.00 Uhr



Gesundheitswirksames Trampoltraining

PMT SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper. Es hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken. Zudem schenkt es Freude an der Bewegung und verbessert nebenbei Gleichgewicht und Gangsicherheit.

Schwingen statt springen – in jedem Alter.

PMT SwingWalking® wird von medizinischen Fachpersonen empfohlen!

INHALTE

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze Bewegungskonzeptes von 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

| | |
|-------------------|--|
| Ort | Schützenstr. 17 Weinfelden, (Chrischona-Zentrum; direkt beim Bahnhof) |
| Mitbringen | 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 |
| Leitung | Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin Karin Seiffert, Zert. PMT SwingWalking®-Trainerin |
| Anmeldung | Kursort / Datum, Name, Adresse, Jahrgang, Telefon An: office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (Teilnehmerzahl beschränkt) Weitere Infos: www.swingwalking.com/aktuelle Kurse |
| Kosten | 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. |