

## Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

# TAGESSEMINAR IN FRAUENFELD

Samstag, 9. Februar 2019, 10.00 – 16.00 Uhr



PMT SwingWalking® vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolint Trainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik und ist für jedes Alter geeignet. Es orientiert sich an älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken.

### 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>	GVC, Halle 5, Juchstr. 5, 8500 Frauenfeld
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: Einlagen (mit entsprechendem Schuhwerk,) Stützstrümpfe Ev. Mittagessen, Getränke vorhanden, Trampoline werden zur Verfügung gestellt Keine Duscheinrichtungen vorhanden
<b>Leitung</b>	Ursula Häberling, Sportlehrerin, PMT SwingWalking®-Ausbildnerin und Team
<b>Anmeldung</b>	Kursort / Datum, Name Adresse, Jahrgang, Handy 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> Teilnehmerzahl beschränkt
<b>Kosten</b>	CHF 185.— 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