

«VERSPANNTER NACKEN» TAGESSEMINAR IN WEINFELDEN

Samstag, 9. September 2023, 10.00 – 16.00 Uhr



Trampolinschwingen gegen Nackenbeschwerden

Nackenschmerzen sind weit verbreitet und gehören zum Alltag vieler Menschen. Die Beschwerden entstehen durch Fehlhaltung und Überlastung und strahlen oft auf den Hinterkopf oder Arm-Schulter-Bereich aus. Gezielte Übungen auf und neben dem Trampolin helfen, die unangenehmen, oft auch einschränkenden Verspannungen zu lösen.

PMT SwingWalking® wird von medizinischen Fachpersonen empfohlen!

INHALTE

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Bewegungskonzeptes von PMT SwingWalking®
- Effektive, alltagstaugliche Übungen und Tipps gegen Nackenverspannungen
- Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
- Bedeutung der Tiefenmuskulatur hinsichtlich Rücken- und Nackenbeschwerden
- Die 10 Punkte der Rückenschule
- Verschiedene Trampolin-Marken zum Testen
- 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. «Schlappen» (kalter Boden), evtl. Mittagessen (ca. 1 Std. Mittagspause) Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe Trampoline werden zur Verfügung gestellt, keine Duscheinrichtungen
Leitung	Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking® und Team
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.