bewegt dein Leben

pmt swingwalking®

Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

Rückenseminar in Altstätten SG

NACKENVERSPANNUNGEN KREUZBESCHWERDEN

Samstag, 7. November 2020, 10.00 – 16.00 Uhr

- Einfache, alltagstaugliche Übungen gegen Nackenverspannungen und Kreuzbeschwerden im Lendenbereich mit und ohne Trampolin
- Bedeutung der Tiefenmuskulatur
- Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
- Die 10 Punkte der Rückenschule
- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Präventiv-Medizinischen Trampolin-Trainings PMT SwingWalking®
- Vorstellen von Trainings-Material, Medien und Angeboten

INFOS

Ort
Rorschacherstr. 41A, 9450 Altstäten (Stadtmission)

Mitbringen
Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug
Falls verordnet: Einlagen (mit entsprechendem Schuhwerk), Stützstrümpfe
Evtl. Mittagessen, Getränke vorhanden
Trampoline werden zur Verfügung gestellt, Keine Duschgelegenheiten

Leitung
Ursula Häberling, Sportlehrerin, PMT SwingWalking®-Ausbildnerin
Heinz Hagmann, Physiotherapeut HF, PMT SwingWalking®-Ausbildner

Anmeldung
Unter Angabe von Kursort / Datum, Name Adresse, Jahrgang, Telefon/Handy
An: **office@swingwalking.com / 077 521 95 89** (Teilnehmerzahl beschränkt)
Weitere Infos: www.swingwalking.com/seminarangebot

Kosten
CHF 195.— inkl. Trampolinmiete, Unterlagen und Getränk
Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt

Bei Bedarf können Trampoline und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen resp. bestellt werden.

PMT SwingWalking GmbH
Maienrainstrasse 15
CH-8570 Weinfelden

www.swingwalking.com
info@swingwalking.com
+41 (0)71 223 20 23 / (0)79 588 33 86