

Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

TAGESSEMINAR IN RINGGENBERG

Samstag, 17. November 2018, 10.00 – 16.00 Uhr



PMT SwingWalking® vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolintrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik und ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet. Es orientiert sich am 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

Ort	Turnhalle Schulhaus, Burgweg, 3852 Ringgenberg BE
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: Einlagen (mit entsprechendem Schuhwerk,) Stützstrümpfe Ev. Mittagessen (Möglichkeiten in der Nähe), Getränke vorhanden Trampoline werden zur Verfügung gestellt; Keine Duschgelegenheiten vorhanden
Leitung	Ursula Häberling, Sportlehrerin, PMT SwingWalking®-Ausbildnerin, Weinfelden Judith Schwitter, Liz. PMT SwingWalking®-Trainerin, Ringgenberg
Anmeldung	Kursort / Datum, Name Adresse, Jahrgang, Handy An: office@swingwalking.com / 077 521 95 89 Weitere Infos: www.swingwalking.com Teilnehmerzahl beschränkt
Kosten	CHF 185.— inkl. Trampolinmiete und Unterlagen Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt Bei Bedarf können Trampoline und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen resp. bestellt werden