

## Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

# TAGESSEMINAR IN WEINFELDEN

Samstag, 17. Oktober 2020, 10.00 – 16.00 Uhr



### Das andere Trampolining

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

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen

## INHALTE

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Präventiv-Medizinischen Trampolin-Trainings PMT SwingWalking®
- Haltungswahrnehmung und Aufbau
- 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>	Schützenstr. 17 Weinfelden, (Chrischona; direkt beim Bahnhof)
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug evtl. «Schlarpen» (kalter Boden), evtl. Mittagessen Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe Trampoline werden zur Verfügung gestellt, keine Duschgelegenheit
<b>Leitung</b>	Ursula Häberling, Sportlehrerin, PMT SwingWalking®-Ausbildnerin und Team
<b>Anmeldung</b>	Kursort / Datum, Name, Adresse, Jahrgang, Telefon An: <a href="mailto:office@swingwalking.com">office@swingwalking.com</a> / 077 521 95 89 (Teilnehmerzahl beschränkt) Weitere Infos: <a href="http://www.swingwalking.com/aktuelle_Kurse">www.swingwalking.com/aktuelle Kurse</a>
<b>Kosten</b>	CHF 195.— inkl. Trampolinmiete, Unterlagen und Getränke Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt  Bei Bedarf können Trampoline bestellt und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen resp. bestellt werden