

Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

TAGESSEMINAR IN WEINFELDEN

Samstag, 13. Februar 2021, 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

Ort	Schützenstr. 17 Weinfelden, (Chrischona; direkt beim Bahnhof)
Mitbringen	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
Leitung	Ursula Häberling, Sportlehrerin, PMT SwingWalking®-Ausbildnerin 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.