

DETAILS KURSE WINTER 2022 / 2023

- Kleidung** Bequeme Kleidung, Sportsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlappen»
Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen mit entsprechendem Schuhwerk, Stützstrümpfe
- Kosten** Basic-Kurs / Senioren-Kurs (5 L.) CHF 175.—
Tagesseminar CHF 195.—
Training* Semester 22/23 (18 L.) CHF 342.—
Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.
*Preisermässigung bei gleichzeitiger Buchung von Online-Trainings, auf Anfrage
- Kursort** Weinfelden, Schützenstrasse 17 (Chrischona-Zentrum)
- Leitung** Ursula Häberling-Spöhel, Weinfelden
Sportlehrerin, Gründerin PMT SwingWalking®
- Organisation** PMT SwingWalking GmbH, Weinfelden
- Anmeldung** **Per Mail: office@swingwalking.com**
Tel. 077 521 95 89 (Babs Schoch)
Trampoline und Haltestangen vorhanden
Teilnehmerzahl beschränkt
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen

www.swingwalking.com

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

Seit über 10 Jahren erfolgreich



KURSÜBERSICHT WINTER 2022 – 2023

Schwingen statt Springen
Kein Jumping oder Rebounding

www.swingwalking.com

KURSE FÜR EINSTEIGER/INNEN

BASIC-KURSE HERBST / 5 mal 60 Minuten

Ab **Montag**, 24. Oktober 2022 **18.45 Uhr**

BASIC-KURSE WINTER / 5 mal 60 Minuten

Ab **Montag**, 13. Februar 2023 **18.45 Uhr**

TAGESSEMINAR - Basic-Kurs in nur einem Tag!

Samstag, 22. Oktober 2022 **10.00 – 16.00 Uhr**

Samstag, 21. Januar 2023 **10.00 – 16.00 Uhr**

Samstag, 22. April 2023 **10.00 – 16.00 Uhr**

KURSE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Gangsicherheit, Gleichgewicht, Gehirn-Fitness
 «3G für Ihre Gesundheit»

KURSE Herbst / 5 mal 45 Minuten

Trampoline mit Haltestange, max. 5 Teilnehmende

Ab **Dienstag**, 1. November 2022 **09.15 Uhr**

*Ab **Dienstag**, 1. November 2022 **10.15 Uhr**

KURSE Winter / 5 mal 45 Minuten

Ab **Dienstag**, 14. Februar 2023 **09.15 Uhr**

*Ab **Dienstag**, 14. Februar 2023 **10.15 Uhr**

*Der 2. Kurs wird nur durchgeführt, wenn der erste ausgebucht ist.

REGELMÄSSIGES TRAINING wöchentlich 60 Min.

Voraussetzung: Basic-Kurs oder Tagesseminar

ab **Montag**, 24. Oktober 2022 – 20. März 2023 **17.30 Uhr**

ab **Dienstag**, 25. Oktober 2022 – 21. März 2023 **08.00 Uhr**

Total 18 Lektionen im Wintersemester

Ferien / kein Training:

2022: KW 48 und 52

2023: KW 1, KW 5; letztes Training: KW 12

PRIVATLEKTIONEN

Bei bereits bestehenden Beschwerden empfehlen wir dringend eine Einführung im Rahmen von Privatlektionen – auch bei Ihnen zu Hause.

Weitere Angebote

- **Online-Training und Kurse**
- Firmen- und Vereins-Events
- TrainerInnen-Ausbildung
- Shop mit DVDs, CDs etc.
- Trampolinberatung – erst testen, dann kaufen
- Miettrampoline
- Trampolinseminare in der Schweiz und Deutschland

Mehr unter: www.swingwalking.com

Bring dein Leben in Schwung!