

DETAILS KURSE WINTER 2023 / 2024

- Kleidung** Bequeme Kleidung, Sportsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlappen»
Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen mit entsprechendem Schuhwerk, Stützstrümpfe
- Kosten** Basic-Kurs / Senioren-Kurs (5 L.) CHF 195.—
Tagesseminar CHF 195.—
Training* Semester 23/24 (19 L.) CHF 418.—
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 medizinischen Fachpersonen empfohlen

www.swingwalking.com

GESUNDHEITSWIRKSAMES TRAMPOLINTRAINING

«Glücksschwünge statt Luftsprünge»



KURSÜBERSICHT WINTER 2023 – 2024

Für alle Altersgruppen und Leistungsniveaus

www.swingwalking.com

KURSE FÜR EINSTEIGER/INNEN

BASIC-KURSE HERBST / 5 mal 60 Minuten

Ab **Montag**, 30. Oktober 2023 **20.00 Uhr**

BASIC-KURSE WINTER / 5 mal 60 Minuten

Ab **Montag**, 12. Februar 2024 **20.00 Uhr**

TAGESSEMINAR - Basic-Kurs in nur einem Tag!

Samstag, 17. Februar 2024 **10.00 – 16.00 Uhr**

Samstag, 13. April 2024 **10.00 – 16.00 Uhr**

KURSE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Gangsicherheit, Gleichgewicht, Gehirn-Fitness

«SCHWINGEN STATT STÜRZEN»

EINSTEIGER/INNEN- KURSE Herbst / 5 mal 45 Minuten

Trampoline mit Haltestange, max. 5 Teilnehmende

Ab **Dienstag**, 31. Oktober 2023 **09.15 Uhr**

Ab **Dienstag**, 13. Februar 2024 **09.15 Uhr**

AUFBAU-KURSE Winter / 5 mal 45 Minuten

Ab **Dienstag**, 31. Oktober 2023 **10.15 Uhr**

Ab **Dienstag**, 13. Februar 2024 **10.15 Uhr**

REGELMÄSSIGES TRAINING wöchentlich 60 Min.

Voraussetzung: Basic-Kurs oder Tagesseminar

Ab **Montag**, 23. Oktober 2023 – 25. März 2024 **17.30 Uhr**

Ab **Montag**, 23. Oktober 2023 – 25. März 2024 **18.45 Uhr**

Ab **Dienstag**, 24. Oktober 2023 – 26. März 2024 **08.00 Uhr**

Total 19 Lektionen im Wintersemester

Ferien / kein Training:

2023: KW 49 und 52

2024: KW 1, KW 5; letztes Training: KW 13

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!