

## DETAILS KURSE WINTER 2023

- Kleidung** Bequeme Kleidung, Sportsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlappen»  
Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen mit entsprechendem Schuhwerk, Stützstrümpfe
- Kosten** Basic-Kurs / Senior:innen (5 L.) CHF 175.—  
Tagesseminar CHF 195.—  
Abendseminar Kreuzlingen CHF 95.—  
Training ab KW 2 (10L.) CHF 190.—  
Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.
- Kursorte** Weinfelden, Schützenstrasse 17 (Chrischona-Zentrum)  
Kreuzlingen, Hafenstrasse 50B (Abendseminar Februar)
- Leitung** Ursula Häberling-Spöhel, Weinfelden  
Sportlehrerin, Gründerin PMT SwingWalking®
- Organisation** PMT SwingWalking GmbH, Weinfelden
- Anmeldung** **Per Mail: [office@swingwalking.com](mailto: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](http://www.swingwalking.com)

## Präventiv-Medizinisches Trampolintraining

Mehr Gesundheit und Wohlbefinden!



## KURSÜBERSICHT WINTER 2023

Schwingen statt Springen  
Kein Jumping oder Rebounding

[www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com)

## KURSE FÜR EINSTEIGER:INNEN

### BASIC-KURSE WINTER / 5 mal 60 Minuten

Ab **Montag**, 13. Februar **20.00 – 21.00 Uhr**

### TAGESSEMINAR - Basic-Kurs in nur einem Tag!

**Samstag**, 21. Januar **10.00 – 16.00 Uhr**  
**Samstag**, 22. April **10.00 – 16.00 Uhr**

### ABENDSEMINAR – Refresher in KREUZLINGEN

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs oder Tagesseminar

**Freitag**, 24. Februar **18.00 – 20.30 Uhr**  
HafenCenter, Hafenstrasse 50B, Kreuzlingen

## KURSE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Gangsisicherheit, Gleichgewicht, Gehirnfitness  
«3G für Ihre Gesundheit»

### KURSE WINTER / 5 mal 45 Minuten

Basic Senioren: Ab **Dienstag**, 14. Februar **09.15 Uhr – 10.00 Uhr**  
\*Aufbau-Kurs: Ab **Dienstag**, 14. Februar **10.15 Uhr – 11.00 Uhr**

\*Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs für Senior:innen

### REGELMÄSSIGES TRAINING wöchentlich 60 Minuten

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs oder Tagesseminar

ab **Montag**, 9. Januar – 20. März **17.30 – 18.30 Uhr**  
ab **Montag**, 9. Januar – 20. März **18.45 – 19.45 Uhr**  
ab **Dienstag**, 10. Januar – 21. März **08.00 – 09.00 Uhr**

Total 10 Lektionen im Winterquartal bis Frühlingsferien  
Ferien / kein Training: KW 5; letztes Training: KW 12

Im Sommersemester finden keine regelmässigen Trainings statt.

### 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

### «Trampolin und mehr» – Gesundheitswoche

Hotel Hari, Adelboden, 28. August – 1. September

Mehr unter: [www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com)

**Bring dein Leben in Schwung!**