



Präventiv-Medizinisches Trampolintraining

KURSE WINTER 2024

Weinfeld: Chrischona Zentrum, Schützenstrasse 17

Regelmässiges Training (wöchentlich, bis Frühlingsferien)

Ab **Montag**, 8. Januar **17.30 – 18.30 / 18.45 – 19.45 Uhr**
ab **Dienstag**, 9. Januar **08.00 – 09.00 Uhr**
Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs

Basic-Kurs / 5 Lektionen

Ab **Montag**, 12. Februar **20.00 – 21.00 Uhr**

Tagesseminar – Basic-Kurs in einem Tag

Samstag, 17. Februar oder 13. April **10.00 – 16.00 Uhr**

SENIORENKURSE «TRAMPOLIN IM ALTER»

Für Personen mit Gangunsicherheiten; Trampoline mit Haltestangen

Schnupperstunde

Dienstag, 6. Februar **09.15 – 10.00 Uhr**

Senioren / Einsteiger-Kurs / 5 Lektionen

Ab **Dienstag**, 13. Februar **09.15 – 10.00 Uhr**

Senioren / Aufbau-Kurs / 5 Lektionen

Ab **Dienstag**, 13. Februar **10.15 – 11.00 Uhr**

Voraussetzung: besuchter Einsteiger-Kurs «Trampolin im Alter»

Schwingen statt Springen! Kein Jumping oder Rebounding!

www.swingwalking.com

Von medizinische Fachpersonen empfohlen!



Präventiv-Medizinisches Trampolintraining

DETAILS KURSE WINTER 2024

Kleidung Bequeme Kleidung, Sportsocken (Baumwolle)
Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlappen»
Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe

Kosten

Schnupperstunde (Barzahlung)	CHF	35.—
Basic-Kurs / Senioren-Kurs (5 L.)	CHF	195.—
Training (11 L.) bis Ende März	CHF	242.—
Tagesseminar	CHF	195.—

Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.

Leitung Ursula Häberling, Gründerin PMT SwingWalking®

Anmeldung **Per Mail:** office@swingwalking.com / 077 521 95 89
Trampoline / Haltestangen vorhanden
Teilnehmerzahl beschränkt
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Unsere weiteren Angebote:

PMT SwingWalking® Online
Kurse, Seminare, Trainingslektionen
Privatlektionen auf Anfrage
Trampoline: Beratung, Testen, Miet-Trampoline
Trainer/innen-Ausbildung
Shop: CDs, DVDs

PMT SwingWalking GmbH | Maienrainstr. 15 | CH-8570 Weinfeld
www.swingwalking.com