

## DETAILS KURSE WINTER 2021 / 2022

**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 21/22 (19 L.) CHF 361.—  
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](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

Seit über 10 Jahren erfolgreich



## KURSÜBERSICHT WINTER 2021 – 2022

Schwingen statt Springen  
Kein Jumping oder Rebounding

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

## OFFENE TÜR — OPEN SWING SCHNUPPERGELEGENHEIT

**Freitag, 8. Oktober 14.30 – 19.00 Uhr**

Trampoline ausprobieren - Fragen stellen - Neues entdecken  
Weinfeld, Schützenstrasse 17 (Chrischona-Zentrum)

**Herzlich Willkommen — wir freuen uns auf Sie!**

## KURSE FÜR EINSTEIGER/INNEN

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

Ab **Montag**, 25. Oktober **18.45 Uhr**  
Ab **Dienstag**, 26. Oktober **18.45 Uhr**

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

Ab **Montag**, 14. Februar **18.45 Uhr**  
Ab **Dienstag**, 15. Februar **18.45 Uhr**

### SENIOREN-KURSE Herbst / 5 mal 45 Minuten

Trampoline mit Haltestange, max. 5 Teilnehmende

Ab **Dienstag**, 26. Oktober **09.45 Uhr**  
Ab **Dienstag**, 26. Oktober **16.00 Uhr**

### SENIOREN-KURSE Winter / 5 mal 45 Minuten

Ab **Dienstag**, 15. Februar **09.45 Uhr**  
Ab **Dienstag**, 15. Februar **16.00 Uhr**

### REGELMÄSSIGES TRAINING wöchentlich 60 Min.

Voraussetzung: Basic-Kurs oder Tagesseminar

ab **Montag**, 25. Oktober – 28. März **17.30 Uhr**  
ab **Dienstag**, 26. Oktober – 29. März **08.15 / 17.30 Uhr**

Ferien / kein Training:  
2021: KW 48, 51 und 52  
2022: KW 5, letztes Training: KW 13

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

**Samstag**, 6. November **10.00 – 16.00 Uhr**  
**Samstag**, 26. Februar **10.00 – 16.00 Uhr**

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

**Bring dein Leben in Schwung!**

## Basic-Kurse – Richtlinien

### Allgemeines

Basic-Kurse beinhalten 5 Lektionen. Sie finden in der Regel wöchentlich an 5 aufeinander folgenden Terminen statt. Allfällige Unterbrüche werden frühzeitig kommuniziert. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt; die Platzreservation erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

### Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich und gilt für den gebuchten Kurs. Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.

### Durchführung

Wir behalten uns vor, Kurse mit zu wenig Anmeldungen oder wegen ausserordentlicher Umstände abzusagen. Bereits einbezahlte Beiträge werden vollumfänglich rückerstattet.

Im Falle behördlicher Massnahmen (Lockdown) werden die fehlenden Lektionen des Basic-Kurses Online zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden erhalten während eines Monats ein persönliches Login zur Verfügung gestellt. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Kursgeldes.

### Versäumte Lektionen

Kann eine Lektion nicht besucht werden, besteht die Möglichkeit, diese mit einer anderen Gruppe nachzuholen (in der gleichen Woche; nach Absprache), sofern mehrere Kurse gleichzeitig angeboten werden.

Versäumte Lektionen werden **nicht** rückerstattet.

### Teilnahmebestätigung

Am Ende des Kurses wird bei Besuch von mind. 80 % der Lektionen eine Teilnahmebestätigung zuhanden der Krankenkasse (Zusatzversicherung) ausgestellt.

### Abmeldung

30 - 5 Arbeitstage vor Kursbeginn: CHF 50.— Bearbeitungsgebühr.

Ab 4 Arbeitstagen: Die gesamten Kurskosten werden in Rechnung gestellt.

Bei Vorlage eines Arzteugnisses wird nur die Bearbeitungsgebühr erhoben.

### Versicherung

Für alle von der PMT SwingWalking GmbH organisierten Kurse wird jegliche Haftung für entstandene Schäden ausgeschlossen. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen kann der Organisator nicht haftbar gemacht werden.

**Mit meiner Anmeldung stimme ich diesen Richtlinien zu.**

Weinfelden, August 2021