

Judith Schwitter,
Liz. PMT SwingWalking Trainerin,
Hauptstrasse 172,
3852 Ringgenberg
033 821 27 58 oder djschwitter@bluewin.ch
www.swingwalking.com



Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training **Leuchttum - SwingWalking** Basic-Kurs

Start 27. November 10 - 11 Uhr

04.12.2018 / 11.12.2018 / 18.12.2018 / 19.12.2018

PMT SwingWalking® vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolintrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik und ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet. Es orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken.

Während **5 Lektionen** werden Ihnen die Grundlagen für ein eigenständiges Training zu Hause vermittelt. Erleben Sie, wie PMT SwingWalking® Ihren Alltag bereichert und Sie mit geringem Aufwand zu neuer Vitalität finden. Basic-Kurse bilden die Voraussetzung für die Teilnahme an Advanced-Kursen oder regelmässigen Trainings.

INFOS

- Ort:** Altersheim Sunnsyta, Kappeliweg, 3852 Ringgenberg
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch
Falls verordnet: Einlagen (mit entsprechendem Schuhwerk)
Stützstrümpfe
Trampoline werden zur Verfügung gestellt;
Keine Duschgelegenheiten vorhanden
- Leitung:** Judith Schwitter, Liz. PMT SwingWalking®-Trainerin, Ringgenberg
- Anmeldung bei:** Judith Schwitter,
djschwitter@bluewin.ch Tel. 033 821 27 58 (Name,
Adresse, Jahrgang, Handy)
Weitere Infos: www.swingwalking.com
Teilnehmerzahl beschränkt
- Kosten:** CHF 100.-- (inkl. Trampolinmiete)
Am Schluss wird eine Teilnahmebestätigung verteilt.

Bei Bedarf können Trampoline und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bestellt werden