

Präventivmedizinisches Trampolining Schwingen statt Springen

TAGESSEMINAR IN ALTSTÄTTEN

Samstag, 24. Oktober 2020, 10.00 – 16.00 Uhr



Gehirnfitness und Sturzprävention

PMT SwingWalking® mit seiner speziellen Kombination von Trampolining und Gehirnfitnessübungen ist ein äusserst **wirkungsvolles Ganzkörper- und Ganzhirntraining**. Balancieren, Schwingen und rhythmische Bewegung bringen das Gehirn auf Trab. Sie fördern Wohlbefinden, Stabilität und geistige Beweglichkeit.

Von medizinischen Fachpersonen empfohlen und von den **Krankenkassen anerkannt** (via Zusatzversicherung)

INHALTE

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Präventiv-Medizinischen Trampolin-Trainings PMT SwingWalking®
- Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
- Einfache theoretische Grundlagen über die Bedeutung der Bewegung in der Prävention
- Alltagstaugliche und gesundheitswirksame Übungen zur Vorbeugung von Rücken- und Altersbeschwerden, für mehr Kraft und Beweglichkeit
- Gezieltes Koordinationstraining zur Gehirnfitness, Sturzprophylaxe und Osteoporose-Vorbeugung
- Vorstellen von Trainings-Material, Medien und Angeboten

INFOS

Ort	Rorschacherstrasse 41, 9450 Lüchingen (FEG Altstätten Seminarraum)
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Socken ohne Noppen, Frottiertuch, Schreibzeug, evtl. «Schlappen» (kalter Boden), evtl. Mittagessen (ca. 1h Mittagspause) Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe Trampoline werden zur Verfügung gestellt, Duschgelegenheit vorhanden
Leitung	Christine Jungen, Altstätten, Zert. PMT SwingWalking®-Trainerin
Anmeldung	Name, Adresse, Jahrgang, Telefon An: c.jungen@swingwalking.com / 078 683 17 61 (Teilnehmerzahl beschränkt) Weitere Infos: www.swingwalking.com/aktuelle_kurse
Kosten	CHF 220.— inkl. Trampolinmiete, Getränke, 1 Trainingsstunde gratis Bei Bedarf können Trampoline bestellt und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen resp. bestellt werden.

Sanft. Schonend. Wirkungsvoll