

Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

«DAS KREUZ MIT DEM KREUZ»

Rückenseminar in Kreuzlingen

Donnerstag, 7. März 2019, 18.30 - 21.00 Uhr



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

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen

INHALTE

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Präventiv-Medizinischen Trampolin-Trainings PMT SwingWalking®
- Einfache, alltagstaugliche Übungen gegen Rückenbeschwerden mit Schwerpunkt Lendenbereich
- Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
- Bedeutung der Tiefenmuskulatur
- Die 10 Punkte der Rückenschule
- Vorstellen von Trainings-Material, Medien und Angeboten

INFOS

Ort	SwingWalking-Center Kreuzlingen, Hafenstrasse 50B (Hafen-Center)
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: Einlagen (mit entsprechendem Schuhwerk) Stützstrümpfe Getränke vorhanden, Trampoline werden zur Verfügung gestellt Keine Duschgelegenheiten vorhanden
Leitung	Ursula Häberling, Sportlehrerin, PMT SwingWalking®-Ausbildnerin
Anmeldung	Kursort / Datum, Name Adresse, Jahrgang, Telefon/Handy An: office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (Teilnehmerzahl beschränkt) Weitere Infos: www.swingwalking.com/aktuelle Kurse
Kosten	CHF 95.— inkl. Trampolinmiete, Unterlagen und Getränk Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt

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