

wir freuen uns auf dich!



Rahel Coulin
Märstetten
Wellnesstrainerin, Pilateslehrerin,
Slings Myofascial Training Practitioner



Ursula Häberling-Spöhel
Weinfelden
Sportlehrerin ETH,
Gründerin PMT SwingWalking®



”

Man kann nicht verhindern, dass man älter und alt wird, man kann aber sehr viel tun, dass dies in guter Verfassung geschieht.

Jörg Blech

Bewegungskurse
Coulin

www.coulin.ch

pmt *bewegt dein Leben*
swingwalking®

www.swingwalking.com

Fit in den Frühling

Trampolintraining und Pilates
das unschlagbare Duo

Für mehr
Gesundheit
und *Wohlbefinden*



Pilates mit Rahel

Im Zentrum der Pilates Methode steht ein ausbalancierter Körper. Ziel ist ein harmonisches Zusammenspiel von Kraft und Beweglichkeit. Pilates wird ruhig und konzentriert ausgeführt und das Level kann in den Übungen jederzeit angepasst werden. Die Atmung wird gezielt in die Übungen miteinbezogen. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die tiefe Muskulatur gelegt, denn diese ist oft im Vergleich zur oberflächlichen Muskulatur zu schwach, was zu vielfältigen Schmerzen und Haltungsschwächen führen kann.

Trampolintraining mit Ursula

PMT SwingWalking® vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolintrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik. Es orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken, um möglichst bis ins hohe Alter mobil und selbständig zu bleiben.

PMT SwingWalking® ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet.



Fit in den Frühling

mit Trampolintraining und Pilates

Während diesen Tagen erlebst du
zudem verschiedene Möglichkeiten
zum Runterfahren und Entspannen

Datum

Montag bis Donnerstag 8. - 11. April 2019
jeweils 8:30 Uhr bis 11:15 Uhr

Ort

Studio Rahel Coulin, Gewerbepark Mauren
Industriestrasse 4, 8576 Mauren

Kosten

CHF 250.- (inkl. Trampolinmiete und Getränke)

Anmeldung

Email an office@swingwalking.com
oder telefonisch 077 521 95 89 (Babs Schoch)
Name, Adresse, Jahrgang, Handy Nr.

Teilnehmerzahl beschränkt

Es wird eine Anmeldebestätigung / Rechnung versandt

