bewegt dein Leben

pmt swingwalking®

Präventiv – Medizinisches Training mit dem Trampolin

Basic – Trampolinkurs

Dürrenäsch

4. März – 1. April 2020

jeweils am Mittwoch 10:15 – 11:15 Uhr

Inhalt	Während 5 Lektionen werden Ihnen die Grundlagen für ein Training zu Hause vermittelt. Es wirkt äusserst sanft und schonend auf Rücken und Gelenke. Das Motto heisst "Schwingen statt Springen!" Dabei 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 regelmässigen Trainings.
Kosten	Fr.100.- inkl. Trampolinmiete
Kursort	Ehemaliges Sager-Bürogebäude Leutwilerstrasse 1 5724 Dürrenäsch
Leitung	Tanja Moser liz. PMT Swingwalking – Trainerin
Anmeldung	per Mail mosertanja@bluewin.ch per WhatsApp 079 704 02 21

PMT SwingWalking®- das Erfolgskonzept fürs Trampolintraining!