

**Präventiv – Medizinisches Training mit dem Trampolin**

# **Basic – Trampolinkurs**

**Dürrenäsch**

**5. März – 2. April 2025**

**jeweils am Mittwoch 19:00 – 20:00 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<sup>®</sup> 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.120.- inkl. Trampolinmiete
- Kursort** Altes Sager-Bürogebäude (Korkiareal)  
Leutwilerstrasse 1  
5724 Dürrenäsch
- Leitung** Tanja Moser liz. PMT Swingwalking – Trainerin
- Anmeldung** per Mail [mosertanja@bluewin.ch](mailto:mosertanja@bluewin.ch)  
Per WhatsApp 079 704 02 21