

Präventiv – Medizinisches Training mit dem Trampolin

Basic – Trampolinkurs

Seon

24. Februar – 24. März 2026

jeweils am Dienstag 9:00 – 10:00 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® 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

Seetal Chile
Chrischonaweg 2
5703 Seon

Leitung

Elisabeth Aeschmann und Tanja Moser PMT Swingwalking –
Trainerinnen

Anmeldung

per Mail mosertanja@bluewin.ch

Per WhatsApp 079 704 02 21

PMT SwingWalking® - das Erfolgskonzept fürs Trampolining!