

Präventiv – Medizinisches Training mit dem Trampolin

Basic – Trampolinkurs

Seon

13. Oktober – 10. November 2026

jeweils am Dienstag 18:15 – 19:15Uhr

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	Jugendhaus Seetal Chile Ringstrasse 6 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!