

## KURSE HERBST / WINTER 2019

### Weinfelden: Chrischona Zentrum, Schützenstrasse 17

#### Einführungskurse / Basic 5 mal 60 Minuten

ab <b>Montag</b> , 28. Oktober	<b>20.00 Uhr</b>
ab <b>Dienstag</b> , 29. Oktober	<b>18.45 Uhr</b>
ab <b>Mittwoch</b> , 30. Oktober	<b>08.45 Uhr</b>

#### «Trampolin statt Rollator» - 5 mal 45 Minuten; mit Haltestange

ab <b>Dienstag</b> , 29. Oktober	<b>09.30 Uhr</b>
----------------------------------	------------------

#### Regelmässiges Training – wöchentlich 60 Minuten, bis Frühlingsferien

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs

ab <b>Montag</b> , 21. Oktober	<b>17.30 / 18.45 Uhr</b>
ab <b>Dienstag</b> , 22. Oktober	<b>08.15 / 17.30 Uhr</b>

### Kreuzlingen: Hafenstr. 50B, HafenCenter

#### Einführungskurse / Basic 5 mal 60 Minuten

ab <b>Montag</b> , 28. Oktober	<b>09.30 / 19.15 Uhr</b>
ab <b>Mittwoch</b> , 30. Oktober	<b>18.45 Uhr</b>
ab <b>Donnerstag</b> , 31. Oktober	<b>09.00 / 17.30 Uhr</b>

#### «Trampolin statt Rollator» - 5 mal 45 Minuten; mit Haltestange

ab <b>Donnerstag</b> , 31. Oktober	<b>14.30 Uhr</b>
------------------------------------	------------------

#### Regelmässiges Training – wöchentlich 60 Minuten

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs

ab <b>Montag</b> , 21. Oktober	<b>08.15 / 18.00 Uhr</b>
ab <b>Mittwoch</b> , 23. Oktober	<b>17.30 Uhr</b>

#### «Refresher» / Seminar in Kreuzlingen

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs

<b>Freitag, 3. November</b>	<b>18.30 – 21.00 Uhr</b>
-----------------------------	--------------------------

## Präventiv-Medizinisches Trampolintraining

### DETAILS KURSE HERBST / WINTER 2019

<b>Kleidung</b>	Bequeme Kleidung, Sportsocken Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlappen» Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe
<b>Kosten</b>	Basic-Kurs (5 L.) CHF 150.— Trampolin statt Rollator (5 L.) CHF 150.— Seminar CHF 95.— Training (20 L. pro Semester) CHF 380.— Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt
<b>Leitung</b>	Ursula Häberling, Gründerin / Ausbilderin Bärbel Götz und Patricia Ulshöfer (Liz. Trainerinnen) Babs Schoch, Assistenz "Trampolin statt Rollator"
<b>Anmeldung</b>	<b>Per Mail: <a href="mailto:office@swingwalking.com">office@swingwalking.com</a></b> Tel. 077 521 95 89 Trampoline und Haltestangen vorhanden Teilnehmerzahl beschränkt Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
<b>Angebote</b>	Kurse, Trainings, Seminare, <b>Privatlektionen</b> Seniorenkurse, Gesundheitswochen Trainer-Ausbildung Firmen- und Verein-Events, Vorträge und Referate <b>Shop: CDs, DVDs, Gutscheine</b> <b>Miettrampoline</b>

### PMT SwingWalking® - Swing für Swing zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen