

Präventiv-Medizinisches Trampolintraining

KURSE WINTER 2019

Kreuzlingen: Hafencenter, Hafenstrasse 50B

Schnupperstunde (kostenlos mit Anmeldung)

Mittwoch, 20. Februar 2019 **18.45 – 19.45 Uhr**

Donnerstag, 21. März 2019 **18.30 – 19.30 Uhr**

Einführungskurse / Basic 5 mal 60 Minuten (Bärbel Götz)

ab **Montag**, 25. Februar 2019 **09.30 – 10.30 Uhr**

ab **Mittwoch**, 27. Februar 2019 **18.30 – 19.30 Uhr**

Aufbaukurse / Advanced 5 mal 50 Minuten (Bärbel Götz)

ab **Montag**, 25. Februar 2019 **08.30 – 09.20 Uhr**

ab **Mittwoch**, 27. Februar 2019 **17.30 – 18.20 Uhr**

Trampolin statt Rollator / für ältere und gangunsichere Personen

5 mal 45 Minuten (Ursula Häberling-Spöhel)

max. 3 Personen; Trampoline mit Haltestange stehen zur Verfügung

ab **Donnerstag**, 28. Februar 2019 **14.30 – 15.15 Uhr**

ab **Donnerstag**, 28. Februar 2019 **15.30 – 16.15 Uhr**

Rückenseminar «Das Kreuz mit dem Kreuz»

Donnerstag, 07. März 2019 **18.30 – 21.00 Uhr**

Rückenseminar «Verspannter Nacken – steifer Hals»

Freitag, 03. Mai 2019 **18.30 – 21.00 Uhr**

Schwingend statt springend zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. PMT SwingWalking® hilft, bis ins hohe Alter mobil und selbständig zu bleiben.

Für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen

Präventiv-Medizinisches Trampolintraining

DETAILS KURSE WINTER 2019

Kleidung Bequeme Kleidung, Sportsocken
 Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlappen»
 Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe

Kosten Basic- / Advanced-Kurs (5 L.) CHF 150.—
 Trampolin statt Rollator (5 L.) CHF 150.—
 Seminar: CHF 95.—
 Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt

Organisation PMT SwingWalking GmbH, Weinfelden

Leitung Ursula Häberling-Spöhel, Seniorenkurse, Seminare
 Bärbel Götz, Liz. Trainerin, Basic-Kurse

Anmeldung **Per Mail: office@swingwalking.com**
 Tel. 077 521 95 89
 Trampoline vorhanden / Teilnehmerzahl beschränkt
 Haltestangen vorhanden
 Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Unsere Angebote
 Kurse, Trainings, Seminare, Privatlektionen
 Seniorenkurse, Gesundheitswochen
 Trainer-Ausbildung
 Firmen- und Verein-Events
 Vorträge und Referate
Shop: CDs, DVDs, Gutscheine
Trampolinwahl / Miettrampoline

Lassen Sie sich für den Kauf eines Trampolins beraten – erst testen, dann entscheiden und kaufen