

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

KURSE WINTER 2019

Kreuzlingen: Hafen-Center, Hafenstrasse 5

Einführungskurse / Basic:

5 mal 60 Minuten (Leitung: Bärbel Götz)

ab **Montag**, 14. Januar 2019

09.00 – 10.00 Uhr

ab **Mittwoch**, 16. Januar 2019

18.45 – 19.45 Uhr

Trampolin statt Rollator / für ältere und gangunsichere Personen

5 mal 45 Minuten (Leitung: Ursula Häberling-Spöhel)

In Kleingruppen; Trampoline mit Haltestange stehen zur Verfügung

ab **Donnerstag**, 17. Januar 2019

14.30 – 15.15 Uhr

ab **Donnerstag**, 17. Januar 2019

15.30 – 16.15 Uhr

PMT SwingWalking® vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampoltrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik. Es orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken, um möglichst bis ins hohe Alter mobil und selbständig zu bleiben.

PMT SwingWalking® ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet.

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

DETAILS KURSE WINTER 2019

Kleidung	Bequeme Kleidung, Sportsocken Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlarpen» Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe
Kosten	Basic-Kurs (5 L.) CHF 150.— Trampolin statt Rollator (5 L.) CHF 150.— Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt
Organisation	PMT SwingWalking GmbH, Weinfelden
Leitung	Ursula Häberling-Spöhel, Seniorenkurse 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 Miettrampoline

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