

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

KURSE WINTER 2018 / 2019

Weinfeld: Chrischona Zentrum, Schützenstrasse 17

Einführungskurse / Basic (5 mal 60 Minuten)

ab **Montag**, 29. Oktober 2018 (Bärbel) **20.00 – 21.00 Uhr**
ab **Dienstag**, 30. Oktober 2018 (Anita) **18.45 – 19.45 Uhr**
Dienstag, 27. November 2018 keine Basic-Lektion

Regelmässiges Training (wöchentlich, bis Frühlingsferien)

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs

ab **Montag**, 22. Oktober 2018 **17.30 – 18.30 Uhr**
ab **Montag**, 22. Oktober 2018 **18.45 – 19.45 Uhr**
ab **Dienstag**, 23. Oktober 2018 **08.15 – 09.15 Uhr**
ab **Dienstag**, 23. Oktober 2018 **17.30 – 18.30 Uhr**

Trampolin trotz Rollator!?

Separate Ausschreibung

ab **Dienstag**, 30. Oktober 2018 **09.45 – 10.30 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.

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

DETAILS KURSE WINTER 2018 / 2019

Kleidung	Bequeme Kleidung, Sportsocken Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlappen» Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe
Kosten	Basic-Kurs (5 L.) CHF 150.— Training (20 L.) bis vor Ostern CHF 360.— Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt
Leitung	Ursula Häberling, Ausbilderin (Trainings) Bärbel Götz, Trainerin (Basic Montag) Anita Spöhel, Trainerin (Basic Dienstag)
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
Trampolin trotz Rollator!?

Privatlektionen

Trainer-Ausbildung
Firmen- und Verein-Events
Gesundheitswochen
Vorträge und Referate

Shop: CDs, DVDs, Gutscheine