

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

KURSE WINTER 2019

Weinfelden: Chrischona Zentrum, Schützenstrasse 17

Einführungskurse / Basic

5 mal 60 Minuten
 ab **Montag**, 25. Februar (Bärbel Götz) **20.00 – 21.00 Uhr**

Aufbaukurs / Advanced (Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs)

5 mal 60 Minuten
 ab **Dienstag**, 26. Februar (Anita Razae) **18.45 – 19.45 Uhr**

«Trampolin statt Rollator» für ältere und gangunsichere Personen

5 mal 45 Minuten; max. 3 Personen
 Trampoline mit Haltestange stehen zur Verfügung
 ab **Dienstag**, 26. Februar (Ursula Häberling) **09.30 – 10.15 Uhr**

"Fit in den Frühling" in Mauren

Montag – Donnerstag, 08. – 11. April 2019 **08.30 – 11.00 Uhr**
 Intensivtage Trampolin und Pilates
 mit Ursula Häberling-Spöhel (Trampolin) und Rahel Coulin (Pilates)

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 Trampoltraining

DETAILS KURSE WINTER 2019

Kleidung	Bequeme Kleidung, Sportsocken Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlappen» Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe
Kosten	Basic-Kurs (5 L.) CHF 150.— Advanced-Kurs (5 L.) CHF 150.— Trampolin statt Rollator (5 L.) CHF 150.— "Fit in den Frühling" CHF 250.— Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt
Leitung	Ursula Häberling, Ausbilderin (Seniorenkurse) Bärbel Götz, Liz. Trainerin (Basic, Mo) Anita Razae-Spöhel, Liz. Trainerin (Advanced, Di) Babs Schoch, Assistenz "Trampolin statt Rollator"
Anmeldung	Per Mail: office@swingwalking.com Tel. 077 521 95 89 Trampoline vorhanden / Teilnehmerzahl beschränkt Haltestangen vorhanden Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

NEU: PMT SwingWalking®-Kurse auch in Kreuzlingen

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