

Weinfelden: Schützenstrasse 17, Chrischona Zentrum

Einführungskurse / Basic 5 mal 60 Minuten

ab Montag , 13. Januar / 24. Februar	20.00 Uhr
ab Dienstag , 14. Januar / 25. Februar	18.45 Uhr
ab Mittwoch , 15. Januar / 26. Februar	08.45 Uhr

Trampolin für Senioren - 5 mal 45 Minuten; mit Haltestange

Schnupperstunde (gratis): Dienstag, 21. Januar	09.30 Uhr
ab Dienstag , 4. Februar	09.30 Uhr

Regelmässiges Training – wöchentlich, 60 Minuten

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs oder Tagesseminar

ab Montag , 6. Januar	17.30 / 18.45 Uhr
ab Dienstag , 7. Januar	08.15 / 17.30 Uhr

Ferien: KW 5 und ab KW 14, über das Sommersemester keine Kurse in Weinfelden; Spezialseminare in Kreuzlingen

Spezial-Seminare im Hafencenter, Kreuzlingen

Tagesseminar - Basic-Kurs in nur einem Tag!

Samstag, 8. Februar	10.00 – 16.00 Uhr
----------------------------	--------------------------

«Theraband and more» - Neue Ideen für das Training zu Hause

Freitag, 14. Februar	18.30 – 21.00 Uhr
-----------------------------	--------------------------

«Das Kreuz mit dem Kreuz» - Rückenseminar

Freitag, 13. März	18.30 – 21.00 Uhr
--------------------------	--------------------------

Kreuzlingen: Hafenstr. 50B, Hafencenter

Einführungskurse / Basic 5 mal 60 Minuten

ab Montag , 13. Januar / 24. Februar	09.30 / 17.30 Uhr
ab Mittwoch , 15. Januar / 26. Februar	18.45 Uhr
ab Donnerstag , 16. Januar / 27. Februar	09.30 / 17.30 Uhr

Trampolin für Senioren - 5 mal 45 Minuten; mit Haltestange

Schnupperstunde (gratis): Donnerstag, 23. Januar	14.30 Uhr
ab Donnerstag , 6. Februar	14.30 Uhr

Regelmässiges Training – wöchentlich, 60 Minuten (ganzjährig)

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs oder Tagesseminar

ab Montag , 6. Januar	08.15 / 18.45 Uhr
ab Mittwoch , 8. Januar	17.30 Uhr

Ferien: KW 5, KW 15; neue Kurse ab KW16

Weitere Angebote

- Privatlektionen – empfohlen bei bereits bestehenden Beschwerden; auch bei Ihnen zu Hause
- Gesundheitswochen in der Schweiz und Deutschland
- Trainer-Ausbildung
- Online Shop mit DVDs, CDs etc.
- Trampolinberatung – erst testen, dann kaufen
- Miettrampoline

Anmeldung: office@swingwalking.com (077 521 95 88)

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

DETAILS KURSE WINTER 2020

- Kleidung** Bequeme Kleidung, Sportsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, evtl. «Schlappen»
Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe
- Kosten**
- | | |
|---------------------------------|-----------|
| Basic-Kurs (5 L.) | CHF 150.— |
| Senioren-Kurs (5 L.) | CHF 150.— |
| Tagesseminar | CHF 185.— |
| Seminar / Special | CHF 95.— |
| Training K'lingen 1. Q. / 12 L. | CHF 228.— |
| Training W'felden 1. Q. / 11 L. | CHF 209.— |
- Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt
- Leitung** Ursula Häberling, Gründerin / Ausbilderin
Bärbel G. / Brigitte K. / Patricia U. (Liz. Trainerinnen)
Babs Schoch, Assistenz Seniorenkurse
- Anmeldung** **Per Mail: office@swingwalking.com**
Tel. 077 521 95 89
Trampoline und Haltestangen vorhanden
Teilnehmerzahl beschränkt
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Bring dein Leben in Schwung!

www.swingwalking.com

«Schwingen statt Springen»

PMT SwingWalking®

- das andere Trampoltraining

KURSE WINTER 2020 Kreuzlingen und Weinfelden



Für jedes Alter
und jeden
Trampolintyp

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen!

www.swingwalking.com