

KURSE FRÜHLING 2020

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

Kreuzlingen: Hafenstr. 50B, HafenCenter

Einführungskurse / Basic 5 mal 60 Minuten

ab Montag , 20. April	09.30 / 17.30 Uhr
ab Montag , 8. Juni	09.30 / 17.30 Uhr
ab Mittwoch , 15. April	18.45 Uhr
ab Mittwoch , 3. Juni	18.45 Uhr
ab Donnerstag , 16. April	09.30 / 17.30 Uhr
ab Donnerstag , 4. Juni	09.30 / 17.30 Uhr

Regelmässiges Training - wöchentlich 60 Minuten

Voraussetzung: besuchter Basic-Kurs

ab Montag , 20. April – 6. Juli KW 22 und KW 23 Ferien / 10 L.	08.15 / 18.45 Uhr
ab Mittwoch , 15. April – 1. Juli KW 22 Ferien / 11 L.	17.30 Uhr
ab Donnerstag , 4. Juni – 2. Juli total 5 L.	19.00 Uhr

«Verspannter Nacken» - Themenseminar

Freitag, 5. Juni **18.30 – 21.00 Uhr**
 Keine Voraussetzungen; mit Ursula Häberling-Spöhel

PMT SwingWalking® - bring dein Leben in Schwung!

DETAILS KURSE FRÜHLING 2020

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

Kosten	Basic-Kurs (5 L.)	CHF 150.—
	Seminar	CHF 95.—
	Training Mo (10 L.)	CHF 180.—
	Training Mi (11 L.)	CHF 199.—
	Training (5 L.)	CHF 95.—

Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung
 Versandt

Leitung Bärbel Götz, Liz. PMT SwingWalking®-Trainerin
 Patricia Ulshöfer, Liz. PMT SwingWalking®-Trainerin
 Ursula Häberling, Gründerin / Ausbilderin

Anmeldung **Per Mail: office@swingwalking.com**

Tel. 077 521 95 89

Trampoline (und Haltestangen) vorhanden

Teilnehmerzahl beschränkt

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Angebote Kurse, Trainings, Seminare, **Privatlektionen**

Seniorenkurse, Gesundheitswochen

Trainer-Ausbildung

Firmen- und Verein-Events, Vorträge und Referate

Shop: CDs, DVDs, Gutscheine

Miettrampoline

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen