pmt swingwalking®
bewegt dein Leben

Neu im HafenCenter in Kreuzlingen

PMT SwingWalking® - Trampolintraining

«Schwingen statt springen»

«Open Swing»

Offene Tür im PMT SwingWalking®-Zentrum

Hafenstrasse 50 Eingang B, 8280 Kreuzlingen

Fr. 15. Februar 2019
16-20 Uhr

Sa. 16. Februar 2019
10-14 Uhr

Neues entdecken - Fragen stellen - Geniessen - Trampoline testen - Probeswingen - Profitieren - Austauschen - Kennenlernen ...

Wir freuen uns auf Sie!

PMT SwingWalking GmbH
Ursula Häberling-Spöhel und Bärbel Götz

Was ist PMT SwingWalking® ?

Das Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolintrainings 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.

Mehr Informationen
www.swingwalking.com
Das ist ein QR-Code. Smartphone-Kamera darüber halten.

Unser Angebot:

- Kurse und Trainings, Privatlektionen
- «Trampolin statt Rollator» - für gangunsichere Personen
- Trainer-Ausbildung, Gesundheitswochen
- Trampolinberatung / Miettrampoline
- Firmen- und Vereins-Events
- Shop: DVDs, CDs, etc.

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen - für jedes Alter und jeden Trampolintyp

Demnächst in Kreuzlingen

Mi. 20. Februar 18:45 - 19:45	Do. 21. März 18:30 - 19:30	Schnupperlektion (kostenlos, mit Anmeldung)
ab Mo. 25. Feb. 9:30 - 10:30 ab Mi. 27. Feb. 17:30 - 18:30	Basic-Kurs mit Bärbel Götz	
ab Do. 28. Feb. 14:30 - 15:15 15:30 - 16:15	«Trampolin statt Rollator» für gangunsichere Personen (Kleingruppen / Haltestange) mit Ursula Häberling-Spöhel	
Do. 7. März 18:30 - 21:00	«Das Kreuz mit dem Kreuz» Rückentraining auf dem Trampolin mit Ursula Häberling-Spöhel	
Fr. 3. Mai 18:30 - 21:00	«Verspannter Nacken - steifer Hals» Rückentraining auf dem Trampolin mit Ursula Häberling-Spöhel	

Gerne bringen wir auch in ihr Leben neuen Schwung und mehr Bewegung!

PMT SwingWalking GmbH
Ursula Häberling-Spöhel - Maienrainstrasse 15 - CH-8570 Weinfelden
+41 71 223 20 23 - www.swingwalking.com