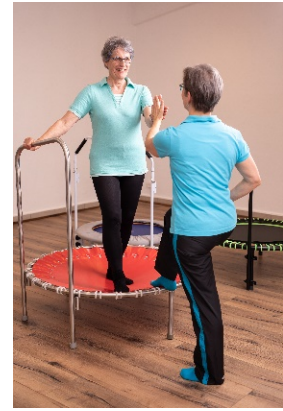


Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

«TRAMPOLIN IM ALTER»

**Gangsicherheit, Gehirnfitness, Gleichgewicht
«3Gs für Ihre Gesundheit»**



Kurse für Seniorinnen und Senioren

«Auf dem Trampolin fühle ich mich leicht, beschwingt und um Jahre jünger!» so eine über 80-jährige Kursteilnehmerin.

In kleinen Gruppen und auf Trampolinen mit Haltestangen werden Sie erleben, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Sie sich auch im Alltag sicherer bewegen.

**PMT SwingWalking® -
selbständig und mobil bis ins hohe Alter!**

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

DETAILS KURSE WINTER 2022 – 2023

Weinfelden Schützenstr. 17 (Chrischona)

Kurs 1 / 22: ab Dienstag, 1. November 2022 09.15 – 10.00 Uhr

*Kurs 2 / 22: ab Dienstag, 1. November 2022 10.15 – 11.00 Uhr

Kurs 1 / 23: ab Dienstag, 14. Februar 2023 09.15 – 10.00 Uhr

*Kurs 2 / 23: ab Dienstag, 14. Februar 2023 10.15 – 11.00 Uhr

*Der 2. Kurs wird nur durchgeführt, wenn der erste ausgebucht ist.

Kleidung Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch,
Trinkflasche, evtl. «Schlappen»
Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe

Kosten 5 mal 45 Minuten, max. 5 Personen
CHF 175.— (inkl. Trampolinmiete)
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Rechnung.

Leitung Ursula Häberling-Spöhel, Weinfelden
Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking[®]

Anmeldung office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (B. Schoch)
Trampoline mit Haltestangen sind vorhanden.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Privat-Lektionen – auch bei Ihnen zu Hause!

PMT SwingWalking[®] – bringt Schwung ins Leben!