

Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

TAGESSEMINAR IN ALTSTÄTTEN

Samstag, 12. Oktober 24, 10.00 – 16.00 Uhr



Gesundheitsorientiertes Trampolining

PMT SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken. Es vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolining mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik und ist für jedes Alter und jeden Trampolintyp geeignet. Von medizinischen Fachpersonen empfohlen!

INHALTE

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Präventiv-Medizinischen Trampolin-Trainings PMT SwingWalking®
- Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
- Einfache theoretische Grundlagen über die Bedeutung der Bewegung in der Prävention
- Alltagstaugliche und gesundheitswirksame Übungen zur Vorbeugung von Rücken- und Altersbeschwerden, für mehr Kraft und Beweglichkeit
- Gezieltes Koordinationstraining zur Sturzprophylaxe und Osteoporose-Vorbeugung
- Vorstellen von Trainings-Material, Medien und Angeboten

INFOS

Ort	Rorschacherstr. 41, 9450 Lüchingen, (FEG Altstätten Seminarraum)
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Socken ohne Noppen, Frottiertuch, evtl. «Schlarpen» (kalter Boden), evtl. Mittagessen (ca. 1h Mittagspause) Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe Trampoline werden zur Verfügung gestellt, Duscheinrichtungen vorhanden
Leitung	Christine Jungen, PMT SwingWalking® - Trainerin
Anmeldung	Name, Adresse, Jahrgang, Telefon An: ch.jungen@bluewin.ch / 078 683 17 61 (Teilnehmerzahl beschränkt) Weitere Infos: www.swingwalking.com/aktuelle Kurse
Kosten	CHF 195.— inkl. Trampolinmiete, Getränk, 1 Trainingsstunde gratis

Bei Bedarf können Trampoline bestellt und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen resp. bestellt werden.