

Allenamento di medicina preventiva con trampolino

SEMINARIO A TESSERETE TI

Venerdì, 12. marzo 2021, ore 18.30 – 21.00
oppure Sabato, 13. marzo, ore 09.30 – 12.00

Italiano e Tedesco



L'allenamento diverso con il trampolino

PMT SwingWalking® unisce gli effetti positivi dell'allenamento tradizionale con il trampolino, con conoscenze tratte da fisioterapia, medicina preventiva, pedagogia dello sport.

E' adatto ad ogni età.

Si indirizza e aiuta a contrastare le limitazioni e i disagi dovuti all'invecchiamento del corpo.

Consigliato da medici e fisioterapisti.

CONTENUTI

- Introduzione pratica nella tecnica di oscillazione e principi del PMT SwingWalking® allenamento di medicina preventiva con trampolino.
- Percezione del portamento e relativa impostazione. Pavimento pelvico.
- Esercizi per l'uso quotidiano e salutari per la prevenzione di mal di schiena e disagi dovuti all'età, per il miglioramento di forza e mobilità.
- Allenamento mirato della coordinazione per la prevenzione di cadute e osteoporosi.
- Presentazione di materiale rivolto all'allenamento, media e offerte.

INFORMAZIONI

| | |
|-------------------|--|
| Luogo | ART & GYM, Via alle Pezze 13, 6950 Tesserete |
| Da portare | Vestiti comodi, calzini di cotone, asciugamano, borraccia, materiale per scrivere Se prescritto: scarpe e inserimenti ortopedici, calze di supporto I trampolini vengono messi a disposizione. Nessuna possibilità di utilizzo della doccia. |
| Direzione | Ursula Häberling, maestra di sport, fondatrice / istruttrice PMT SwingWalking® Karin Antonini, monitrice dipl. PMT SwingWalking®, Lugaggia |
| Iscrizioni | Luogo / Data, Nome, Indirizzo, Anno di nascita, Indirizzo di posta, Tel. cellulare per il tedesco: office@swingwalking.com / 077 521 95 89 per l'italiano: karin@angologym.ch / 079 621 86 69 Termine iscrizioni: 27 febbraio 2021 / numero di partecipanti limitato |
| Costi | CHF 95.— incluso noleggio trampolino e documentazione. Verrà inviata una conferma d'iscrizione insieme alla fattura. In caso di bisogno, é possibile ordinare trampolini e supporti mediatici direttamente presso PMT SwingWalking®. |