

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

«TRAMPOLIN STATT ROLLATOR»

Kurse für ältere und gangunsichere Personen in Kreuzlingen

Sturzprophylaxe, Gleichgewichtstraining sowie Hirnaktivierung und Osteoporose-Vorbeugung sind wesentliche Aspekte, um bis ins hohe Alter mobil und selbständig bleiben.

Das Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® ist äusserst sanft und schonend. Schwingen statt springen – das Trampolin hilft Ihnen, die Beschwerden des Älterwerdens möglichst lange hinaus zu zögern.

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.

Gesundheit braucht Bewegung!
Es ist nie zu spät für einen Beginn!



Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

DETAILS KURSE FRÜHLING 2019

- Kurse ab** **Donnerstag, 2. Mai** **14.30 – 15.15 Uhr**
oder **15.30 – 16.15 Uhr**
Daten: 2. / 9. / 16. Mai / 6. und 13. Juni
(KW 21, 22 keine Lektionen)
- Ort** SwingWalking-Center, Hafenstr. 50 B, Kreuzlingen
- Kleidung** Bequeme Kleidung, Sportsocken, Frottiertuch
Trinkflasche, evtl. «Schlarpen»
Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe
- Kosten** **5 Lektionen à 45 Minuten** **CHF 150.—**
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Rechnung
- Leitung** Ursula Häberling-Spöhel, Weinfelden
PMT SwingWalking GmbH, Weinfelden
- Anmeldung** office@swingwalking.com oder 077 521 95 89
Max. 4 Teilnehmende
Trampoline mit Haltestangen vorhanden
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Für die Dauer des Kurses können Trampoline mit Haltestange gemietet werden

Details und weitere Kursangebote unter www.swingwalking.com

Privat-Lektionen auch bei Ihnen zu Hause

PMT SwingWalking[®] - beschwingt bis ins hohe Alter!