

## Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

# "TRAMPOLIN STATT ROLLATOR"

## Kurse für gangunsichere Personen

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

Das Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® ist äusserst sanft und schonend. Schwingend statt springend hilft es 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.

Für alle Altersgruppen und Trampolintypen geeignet

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen

## Es ist nie zu spät für einen Beginn!



## Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

**PMT SwingWalking<sup>®</sup> vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampoltrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik.**

### DETAILS KURSE WINTER 2019

- Datum** ab Dienstag, 15. Januar 2019 9.30 – 10.15 Uhr  
keine Lektionen in der Sportwoche (KW 5)  
bei Bedarf weitere Termine
- Ort** Schützenstrasse 17, Weinfeld (Chrischona)
- Mitbringen** Bequeme Kleidung, Sportsocken, Frottiertuch  
Evtl. Trinkflasche und "Finken/Schlarpen"  
Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe
- Kosten** 5 Lektionen à 45 Minuten  
Fr. 150.- / inkl. Trampolinmiete  
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Rechnung
- Leitung** Ursula Häberling-Spöhel, Weinfeld  
Ausbildnerin / Gründerin PMT SwingWalking<sup>®</sup>  
Babs Schoch, Pflegehelferin SRK (Assistenz)
- Anmeldung** an: office@swingwalking.com oder 077 521 95 86  
Max. 6 Teilnehmende, Trampoline mit Haltestange  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Für die Dauer des Kurses können Trampoline für das Training zu Hause gemietet werden

#### **Privat-Lektionen, auch bei Ihnen zu Hause**

Details zu PMT SwingWalking<sup>®</sup> auf unserer Website

**PMT SwingWalking<sup>®</sup> - beschwingt bis ins hohe Alter!**