

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

TRAMPOLIN TROTZ ROLLATOR!?

Spezial-Kurse für ältere und gangunsichere Personen

Bis ins hohe Alter mobil und selbständig bleiben?
Das Trampolin ist hierfür ein wichtiger Verbündeter.

Das Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® unterstützt Sie in diesem Bestreben und hilft Ihnen, die Beschwerden des Älterwerdens möglichst lange hinaus zu zögern.

Mit dem Motto «Schwingen statt Springen» ist es äusserst Gelenk und Rücken schonend. Daher besonders auch für ältere und eher unsportliche Personen geeignet.

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

Gesundheit braucht Bewegung!
Es ist nie zu spät!



Präventiv-Medizinisches Trampolining

PMT SwingWalking[®] vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolining mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik.

Es orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken, um möglichst bis ins hohe Alter mobil und selbständig zu bleiben.

- Datum** Schnupperlektion Dienstag, 30. Oktober 2018
09.45 und 10.15 Uhr (bitte anmelden)
- Kurs** Ab Dienstag, 6. November 09.45 – 10.30 Uhr
5 Lektionen zu je 45 Minuten
Für die Dauer des Kurses können Trampoline für das Training zu Hause gemietet werden
- Ort** Schützenstrasse 17 (Chrischona), 8570 Weinfelden
- Kleidung** Bequeme Kleidung, Sportsocken, Wasserflasche
Falls verordnet: Orthopädische Einlagen, Stützstrümpfe
- Leitung** Ursula Häberling-Spöhel, Gründerin PMT SwingWalking[®]
Assistenz: Babs Schoch, SRK-Pflegehelferin
- Preis** Kurs: CHF 150.— inkl. Trampolinmiete
Ev. zusätzlich Miete Trampolin mit Haltestange für Hometraining
CHF 50.— ohne Transport / CHF 80.— mit Transport
- Anmelden** per Mail oder Telefon an
office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (Babs Schoch)

Wir freuen uns, Sie persönlich kennen zu lernen!

PMT SwingWalking[®] – Bewegung, die Spass macht!