

## Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

### «**VERSPANNTER NACKEN – STEIFER HALS**»

#### Rückenseminar in Kreuzlingen

Freitag, 3. Mai, 2019, 18.30 - 21.00 Uhr



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

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen

#### INHALTE

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Präventiv-Medizinischen Trampolin-Trainings PMT SwingWalking®
- Einfache, alltagstaugliche Übungen gegen Rückenbeschwerden mit Schwerpunkt Nackenverspannungen
- Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
- Bedeutung der Tiefenmuskulatur
- Die 10 Punkte der Rückenschule
- Vorstellen von Trainings-Material, Medien und Angeboten

#### INFOS

<b>Ort</b>	SwingWalking-Center Kreuzlingen, Hafenstrasse 50B (Hafen-Center)
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: Einlagen (mit entsprechendem Schuhwerk) Stützstrümpfe Getränke vorhanden, Trampoline werden zur Verfügung gestellt Keine Duscheinrichtungen vorhanden
<b>Leitung</b>	Ursula Häberling, Sportlehrerin, PMT SwingWalking®-Ausbildnerin / Gründerin
<b>Anmeldung</b>	Kursort / Datum, Name Adresse, Jahrgang, Telefon/Handy An: <a href="mailto:office@swingwalking.com">office@swingwalking.com</a> / <b>077 521 95 89</b> (Teilnehmerzahl beschränkt) Weitere Infos: <a href="http://www.swingwalking.com/aktuelle_Kurse">www.swingwalking.com/aktuelle Kurse</a>
<b>Kosten</b>	CHF 95.— inkl. Trampolinmiete, Unterlagen und Getränk Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt
	Bei Bedarf können Trampoline und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen resp. bestellt werden