

## Präventiv-Medizinisches Trampolintraining



### «Trampolintage im Läbeshuus»

#### Heiligenschwendi



29. November – 1. Dezember 2021

### PMT SwingWalking® - das andere Trampolintraining

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

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen.

### Inhalte

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Präventiv-Medizinischen Trampolintrainings
- Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
- Einfache theoretische Grundlagen über die Bedeutung der Bewegung in der Prävention
- Alltagstaugliche und gesundheitswirksame Übungen zur Vorbeugung von Rücken- und Altersbeschwerden, für mehr Kraft und Beweglichkeit
- Gezieltes Koordinationstraining zur Sturzprophylaxe und Osteoporose-Vorbeugung
- Vorstellen von Trainings-Material, Medien und Angeboten

Die Lektionen sind so gestaltet, dass auch BewegungseinsteigerInnen nicht überfordert sind.

Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebestätigung, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann. Je nach Zusatzversicherung werden die Kurse von PMT SwingWalking® teilweise bezuschusst / vergütet.

## Programm

(kurzfristige Änderungen möglich)

### Montag, 29. November

Ab 13 Uhr Einchecken, Zimmerbezug  
14.45 – 17.15 Begrüssung im Läbeshuus (LH)  
Transfer nach Goldiwil (GW), PMT SwingWalking®  
Transfer zurück ins LH  
18.00 Abendessen  
19.30 – 20.45 Abendprogramm im LH

### Dienstag, 30. November

Ab 07.45 Frühstück  
09.15 – 11.30 Transfer nach GW, PMT SwingWalking®  
Transfer zurück ins LH  
12.15 Mittagessen  
15.00 – 17.15 Transfer nach GW, PMT SwingWalking®  
Transfer zurück ins LH  
18.00 Abendessen, kein Abendprogramm  
Zeit für Gemeinschaft

### Mittwoch, 1. Dezember

Ab 07.45 Frühstück  
09.15 – 11.30 Transfer nach GW, PMT SwingWalking®  
Transfer zurück ins LH  
12.15 Mittagessen, Abschluss im LH  
13.30 Transfer nach GW, PMT SwingWalking®  
15.30 Abschluss direkt in GW

Um zeitliche Engpässe zu vermeiden, bitten wir die Abrechnung im Verlaufe des Aufenthaltes tätigen – vielen Dank.

## Allgemeine Infos

<b>Ort</b>	Läbeshuus, Obere Haltenstrasse 6 3625 Heiligenschwendi <a href="http://www.laebeshuus.ch">www.laebeshuus.ch</a> ; <a href="mailto:info@laebeshuus.ch">info@laebeshuus.ch</a>
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (und entsprechende Schuhe) Stützstrümpfe Trampoline werden zur Verfügung gestellt.
<b>Leitung</b>	Ursula Häberling-Spöhel, Weinfelden Sportlehrerin, Gründerin PMT SwingWalking®
<b>Anmeldung</b>	<b>1. Seminar:</b> <a href="mailto:office@swingwalking.com">office@swingwalking.com</a> / 077 521 95 89 Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt. Teilnehmerzahl beschränkt.  <b>2. Zimmerreservation:</b> Online-Anmeldung direkt via Website <a href="http://www.laebeshuus.ch">www.laebeshuus.ch</a>
<b>Kosten</b>	Seminar: CHF 250.— (Inkl. Trampolinmiete und Unterlagen) Ohne Unterkunft / Verpflegung

Es besteht die Möglichkeit, verschiedene Trampolintypen zu testen und zu bestellen sowie DVDs, CDs, Bücher etc. vor Ort zu erwerben.  
Bezahlungsmöglichkeit per TWINT oder bar.

Weitere Infos: [www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com)

PMT SwingWalking GmbH  
Maienrainstrasse 1  
8570 Weinfelden

[www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com)  
[info@swingwalking.com](mailto:info@swingwalking.com)  
077 521 95 89