

## «SwingWalking® in Alterszentren»

### Schulung für Mitarbeitende



#### Schwingen statt Stürzen

Schwingen auf dem Trampolin fördert Mobilität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Es schenkt Freude an der Bewegung und verbessert ganz nebenbei Gleichgewicht, Gangsicherheit und Reaktionsfähigkeit. Gleichzeitig wird der gesamte Körper mit all seinen Organen und Systemen in Schwung gebracht.

Schwingen auf dem Trampolin macht Spass und wird von medizinischen Fachpersonen empfohlen.

#### INHALTE

- Das Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® in Praxis und Theorie
- Anpassungserscheinungen, Don'ts, Wirkmechanismus
- Bedeutung der körperlichen Aktivität bis ins hohe Alter
- Besondere Sicherheitsaspekte und -massnahmen für diese Altersgruppe
- Übungsauswahl und einfache Übungen für Gehirnaktivierung und Gangsicherheit
- Tipps für die Umsetzung, Erfahrungsbericht
- Vorstellen von Trampolin und Zubehör

#### INFOS

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Datum</b>      | Freitag, 15. September, 09.00 – 16.30 Uhr<br>Eintreffen / Begrüssungskaffe ab 08.30 Uhr; gemeinsames Mittagessen  |
| <b>Ort</b>        | Tertianum Zedernpark, Weinfelden, Mehrzweckraum   |
| <b>Mitbringen</b> | Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Trinkflasche, Schreibzeug<br>Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe<br>Trampoline werden zur Verfügung gestellt  |
| <b>Kosten</b>     | CHF 320.— für Mitarbeitende Tertianum-Gruppe<br>CHF 350.— für Mitarbeitende anderer Institutionen und Privatpersonen<br>(inkl. Mittagessen, Trampolinmiete und Schulungs-Unterlagen)  |
| <b>Leitung</b>    | Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking®<br>Erfahrungsbericht: Salome Oesch, Verantw. Aktivierung Zedernpark   |
| <b>Anmeldung</b>  | Kurs/Datum, Name, Adresse, Institution/Funktion, Handy, Mail<br>Rechnungsadresse, falls die Kosten vom Arbeitgeber übernommen werden.<br>An: <a href="mailto:office@swingwalking.com">office@swingwalking.com</a> / 077 521 95 89 (Teilnehmerzahl beschränkt)<br>Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.<br><br>Bei Bedarf können Trampoline und Zubehör zu Sonderkonditionen bestellt<br>und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen werden. |