

Fortbildung für Trainer/innen

«SwingWalking® im Alter»

Trampolintraining bis ins hohe Alter

Inhalte	Trampolin in der 3. und 4. Lebensphase Schwingen statt Stürzen! Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter <ul style="list-style-type: none">• Umsetzung von PMT SwingWalking® für Personen mit (Gang-)Einschränkungen• Bedeutung der körperlichen Aktivität bis ins hohe Alter• Besondere Sicherheitsaspekte und -massnahmen für diese Altersgruppe• Übungsauswahl zur Gehirnaktivierung und für mehr Gangsicherheit• Übungsideen für mobile Seniorinnen und Senioren (Trampoline mit Haltestange)• Konzept «SwingWalking® in Alterszentren» - Umsetzung für Trainer/innen• Vorstellen von Trampolin und Zubehör• Erfahrungsaustausch und News von PMT SwingWalking®
Datum	Samstag, 20. Januar 2024, 09.30 – 16.30 Uhr / 6 UE
Kursort	Schützenstr. 17, Chrischona-Zentrum, 8570 Weinfelden (Nahe Bahnhof, genügend Parkplätze)
Kosten	Member: CHF 210.— € 168,00 Nicht Member: CHF 270.— € 216,00 Inkl. Trampolinmiete und Unterlagen
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Frotteesocken, mittelgrosses Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug, Handy (aufgeladen) Evtl. Mittagessen, Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe
Leitung	Ursula Häberling, Dipl. Sportlehrerin ETH Gründerin / Ausbilderin PMT SwingWalking®
Anmeldung	per Mail an: office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (Babs Schoch) Unter Angabe von: Name, Adresse, Handy, Geburtsdatum Teilnehmerzahl beschränkt

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der PMT SwingWalking GmbH, sowie die Richtlinien für die Trainer/innen-Fortbildungen.

PMT SwingWalking® – beschwingt älter werden!