

Im Hotel Sunnehüsi können Sie loslassen, entspannen und sich wohlfühlen.

Wir heissen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen einen gesegneten Aufenthalt.



Anmeldung:

Hotel Sunnehüsi Tel.: 033 650 78 78
Alte Gasse 10 info@sunnehuesi.ch
3704 Krattigen www.sunnehuesi.ch



Trampolin bis ins hohe Alter!

Für mehr Sicherheit und Mobilität - auch mit Rollator.

17. - 21. September 2023

mit Manuela Bigler

Sturzprophylaxe, Osteoporose Vorbeugung und Hirnaktivierung sind Inhalte dieses Kurses für ältere Personen mit und ohne Rollator. Auf Trampolinen mit Haltestangen werden Sie erleben, wie sich schon nach kurzer Zeit spürbare Erfolge einstellen.

„Auf dem Trampolin fühle ich mich leicht, beschwingt und um Jahre jünger“ so die Stimme einer über 80 jährigen Teilnehmerin.

Im Plenum erfahren Sie wichtiges Hintergrundwissen und erlernen einfache Übungen, um spezifischen Beschwerden entgegenzuwirken (z.B. Karpaltunnelsyndrom). Die Trampolinlektionen finden mehrheitlich in Kleingruppen statt, um Ihnen eine möglichst individuelle Betreuung und Anleitung zu gewährleisten.

Schwingend statt springend zu mehr Sicherheit und Selbständigkeit im Alter.
Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen.

Die Kursleiterin:



Manuela Bigler
Zert. PMT SwingWalking®-Trainerin
Alchenstorf, 079 476 65 63

Organisation + Anmeldung Seminar:
PMT SwingWalking GmbH, 077 521 95 89
www.swingwalking.com

Anmeldung

1. Fürs Seminar: office@swingwalking.com, 077 521 95 89
Anmeldung bis 3. September 2023
2. Zimmerbuchung: direkt im Hotel, info@sunnehuesi.ch

Anreise

Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf
Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen

Kursstart

Sonntag, 17.00 Uhr Begrüssungsapéro
Zimmerbezug ab 15.00 Uhr

Abschluss

Donnerstag nach Mittagessen
Zimmerabgabe bis 10.00 Uhr

Tagesablauf

ab 08.00 Uhr Frühstück
09.30 - 11.30 Uhr Plenum + Kleingruppe
12.00 Uhr Mittagessen
15.30 - 17.30 Uhr Plenum + Kleingruppe
18.15 Uhr angebotene Andacht
18.30 Uhr Nachtessen
Sonntag: Einstiegsabend

Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Sportsocken
Falls verordnet: Orthopädische Einlagen und Stützstrümpfe

Teilnehmerzahl

mindestens 4, maximal 6 Teilnehmende

Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden

Kosten

Kurskosten: CHF 250.00
(Reduktion wie auch Ehepaar-Rabatt auf Anfrage bei PMT SwingWalking GmbH)
Die Angemeldeten erhalten die Kurs-Rechnung und weitere Infos von der Organisation.

Zimmer pro Nacht: (inkl. VP+MWST, exkl. Kurtaxe)

EZ/WC/DU	CHF 123
EZ/WC/DU/Seesicht	CHF 127
EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 135
DZ/WC/DU/Seesicht	CHF 238
DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 262