

## Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

# «Beckenboden – stabile Mitte»

## Weiterbildung für TrainerInnen

- Datum** Samstag, 27. November 2021, 09.30 – 16.30 Uhr / 6 UE
- Kursort** Turnhalle Handelsschule; Bahnhofstr. 46, Aarau (nahe Bahnhof)
- Kosten** Member: CHF 195.— | € 160,00  
Nicht-Member: CHF 235.— | € 190,00  
Inkl. Trampolinmiete und Unterlagen  
Mittagessen ist Sache der Teilnehmenden, Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe
- Mitbringen** Bequeme Kleidung, Sportsocken, mittelgrosses Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug, evtl. Testatheft
- Inhalte** **Beckenbodentraining und PMT SwingWalking®**
- Beckenbodenproblematik in Theorie und Praxis
  - Beckenboden-Wahrnehmung
  - Übungsideen für das Beckenbodentraining mit dem Trampolin
  - Erfahrungsaustausch und News von PMT SwingWalking®
- Leitung** Ursula Häberling, Dipl. Sportlehrerin ETH  
Gründerin / Ausbilderin PMT SwingWalking®  
Sarah Hirt-Steiner, Dipl. Physiotherapeutin HF  
Dozentin Physiotherapie Uni Basel, Dipl. Bebo®-Trainerin
- Anmeldung** Per Mail an: [office@swingwalking.com](mailto:office@swingwalking.com) / 077 521 95 89  
Unter Angabe von: Name, Adresse, Handy, Geburtsdatum  
Teilnehmerzahl beschränkt.

**PMT SwingWalking® – bringt Schwung ins Leben!**