

## «SwingWalking® in Alterszentren»

# Schulungen für Mitarbeitende 2025



### 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

- Grundlagen des Konzeptes 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 unter Einbezug kinästhetischer Unterstützungsmöglichkeiten
- Übungsauswahl und einfache Übungen für Gehirnaktivierung und Verbesserung der Gangsicherheit
- Tipps für die Umsetzung, Erfahrungsbericht
- Vorstellen von Trampolin und Zubehör

### INFOS

<b>Datum</b>	Freitag, 24.01. / 16.05. / 05.09. / 21.11.* 2025, jeweils 09.00 – 16.30 Uhr Eintreffen / Begrüssungskaffe ab 08.30 Uhr; gemeinsames Mittagessen
<b>Ort</b>	Tertianum Zedernpark, Weinfelden, Mehrzweckraum
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe
<b>Kosten</b>	CHF 340.— für Mitarbeitende Tertianum-Gruppe CHF 370.— für Mitarbeitende anderer Institutionen und Privatpersonen (inkl. Mittagessen, Trampolinmiete und Schulungs-Unterlagen)
<b>Leitung</b>	Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking® *mit Heinz Hagmann, Physiotherapeut HF
<b>Anmeldung</b>	Kurs/Datum, Name, Adresse, Institution/Funktion, Handy, Mail Bitte Rechnungsadresse, falls die Kosten vom Arbeitgeber übernommen werden. Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.

Bei Bedarf können Trampoline und Zubehör bestellt und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen werden.