

Swingen statt springen!
Ein gesundheitsorientiertes
Bewegungskonzept auf dem
Trampolin.

www.swingwalking.com

bewegt dein Leben
pmt swingwalking®



Dem Altern kann ich nicht ausweichen, den Altersbeschwerden aber schon, mit PMT SwingWalking®, der einfachen, effizienten Trainingsmethode. Körper, Geist und Seele profitieren davon und lassen mich das Leben auch im fortgeschrittenen Alter geniessen.

Elisabeth Huser, Kreuzlingen



PMT SwingWalking® kann ich meiner persönlichen Situation und meinen Bedürfnissen anpassen und so beschwingte Bewegung und wohltuende Entspannung flexibel in meinen Alltag einbauen. Dass dies zu Hause mit wenig Aufwand möglich ist, gefällt mir besonders.

Anita Spöhel, Weinfelden



PMT-SwingWalking® vereint entscheidende gesundheitsfördernde Faktoren gleichzeitig und in einzigartiger Weise. Deshalb empfehle ich es meinen Patienten regelmässig.

Dr. med. David Germann

Facharzt Rheumatologie/Innere Medizin
Rheuma-Zentrum Hirslanden, Zürich

Jetzt anmelden und mitswingen:

PMT SwingWalking GmbH

Maienrainstrasse 15

CH-8570 Weinfelden

+41 (0)71 223 20 23

info@swingwalking.com

Copyrights 2021, by PMT SwingWalking GmbH. All rights reserved.

bewegt dein Leben
pmt swingwalking®



Präventiv-Medizinisches
Trampolin-Training

Bring dein Leben
in Schwung!

www.swingwalking.com

PMT SwingWalking®

- fördert Gesundheit und Wohlbefinden
- beugt altersbedingten Einschränkungen vor
- wirkt bereits vorhandenen Beschwerden entgegen
- ist äusserst schonend für Rücken und Gelenke
- ermöglicht selbst für Ungeübte schnelle Fortschritte
- eignet sich für alle Altersgruppen bis ins hohe Alter



Vorteile

- ideales Home-Training
- unabhängig vom Wetter
- einmalige Investition
- keine spezielle Kleidung nötig
- gut in den Alltag einzubauen
- hoher Spassfaktor, motivierend
- maximale Wirkung mit minimalem Aufwand

Angebote

- Gruppenkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene
- regelmässige Trainingslektionen
- Online: Kurse und Trainings
- Privatlektionen
- Ausbildung zur / zum Trainer/in
- ganzheitliche Gesundheitswochen
- Shop auf der Website

Trampoline

Wir empfehlen ausschliesslich die Verwendung medizinisch-therapeutischer Trampoline mit hochelastischen Stahlfedern oder Gummiseil-aufhängung.

Sie sind einzigartig – das für Sie passende Trampolin ebenso.

Wir beraten Sie gerne!

Informieren Sie sich jetzt unter www.swingwalking.com



baut Stress ab und wirkt Depressionen entgegen

trainiert das Herz-Kreislauf-System

schont Rücken und Gelenke

kurbelt den (Fett-)Stoffwechsel an und baut Körpergewicht ab

verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination

stärkt Muskulatur, Knochen und Bindegewebe

bietet umfassende Sturzprophylaxe