

Online-Angebote

Schwingend statt springend findest du mit Leichtigkeit zu mehr Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden. Das Trampolin ist ein echter Gesundheitsbooster. Nutze diesen für deinen Alltag!

Du wirst erleben, wie sich regelmässiges SwingWalking® positiv auf alle Lebensbereiche auswirkt und der Schwung dich auch im Alltag begleitet.

Die Vorteile

- An jedem beliebigen Ort, ob im Wohnzimmer oder auf der Terrasse – dein Trampolin lässt sich überall aufstellen.
- Rund um die Uhr und zeitlich ungebunden – die Lektionen sind zu jeder Tages- und Nachtzeit abrufbar.
- Zeitsparend – keine langen Anfahrtswege zum Studio.
- Unabhängig von Wetter und Jahreszeit.
- So oft du willst – jede Lektion kann beliebig wiederholt werden.



Entdecke unsere Online-Angebote
swingwalking.com/online



«PMT SwingWalking® ist eine Bewegungsart, die mich begeistert. Das ganzheitliche Training tut mir gut, macht Freude und hält mich in Balance.»

Irene Eschenmoser, Weinfeldern / Teilnehmerin
regelmässiges Training



«PMT SwingWalking® ist ein funktionelles Training mit originell-kreativen Elementen. Da es gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht fördert, empfehle ich dieses Konzept als umfassendes Fitnessstraining.»

Peter Hämmerle, Physiotherapeut und Naturheilpraktiker



«PMT SwingWalking® liebe ich, weil es mich ans Tanzen erinnert. Es tut mir gut!»

Erika Model, Weinfeldern (Jg. 1937)

Dein Kontakt:

pmt swingwalking® *bewegt dein Leben*



Beschwingt zu mehr
Gesundheit und Lebensfreude



Gesundheitswirksames Trampoltraining

für alle Altersstufen
und Leistungsniveaus



bewegt dein Leben
pmt swingwalking®

Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

PMT SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper. Es hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken. Die positiven Effekte des herkömmlichen Trampoltrainings werden dabei vereint mit Erkenntnissen aus der Präventivmedizin, der Physiotherapie, der Gehirnforschung und der Sportpädagogik.

Gleichzeitig schenkt es Freude an der Bewegung und verbessert ganz nebenbei das Gleichgewicht und die Gangsicherheit.

Es wird von medizinischen Fachpersonen empfohlen!

Schwingen statt Springen

Die spezielle Schwingtechnik ermöglicht ein Höchstmass an Bewegungskontrolle und Sicherheit.

SwingWalking® in Alterszentren

«Ich bin begeistert von den sensationellen Fortschritten der älteren Menschen, die man auch im Alltag spürt. Die Menschen haben wieder mehr Lebensfreude und fiebern dem wöchentlichen Training sichtlich entgegen.»

Salome Oesch, Verantwortliche Aktivierung

Angebote

- Online-Kurse
- Trainings und Seminare
- Ausbildung von Trainerinnen und Trainern
- SwingWalking® in Alterszentren
- Privatlektionen

verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination

baut Stress ab und wirkt Depressionen entgegen

stärkt Muskulatur, Knochen und Bindegewebe

bietet umfassende Sturzprophylaxe

trainiert das Herz-Kreislauf-System

schont Rücken und Gelenke

