

Im Hotel Sunnehüsi können Sie sich entspannen, loslassen 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 trotz Rollator!?

Selbständig und mobil bis ins hohe Alter

13. - 17. September 2020

mit Ursula Häberling & 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.



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 Kursleiterinnen:

Ursula Häberling  
Sportlehrerin, Ausbilderin  
PMT SwingWalking GmbH  
Weinfelden, 079 588 33 86



Manuela Bigler  
Lizenzierte Trainerin  
Alchenstorf, 079 476 65 63

Mehr Infos: [www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com)

Die Kursleiterinnen sind gerne für Rückfragen und weitere Auskünfte bereit.

- 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
- Anmeldung Teilnehmer** bis 30. August 2020  
mindestens 6, maximal 12 Teilnehmer
- Versicherung** ist Sache des Teilnehmers
- Kosten**

Kurskosten: CHF 195.00 Vor dem Seminar erhalten die Angemeldeten weitere Infos sowie die Rechnung für die Kurskosten von der Kursleitung

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

EZ/WC/DU	CHF 116
EZ/WC/DU/Seesicht	CHF 120
EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 126
DZ/WC/DU/Seesicht	CHF 229
DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 249