

Im Hotel Sunnehüsi können Sie loslassen, entspannen und sich wohlfühlen.

Wir heissen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen einen gesegneten Aufenthalt.



Anmeldung:

Hotel Sunnehüsi
Alte Gasse 10
3704 Krattigen
Tel.: 033 650 78 78
info@sunnehuesi.ch
www.sunnehuesi.ch



Trampolin trotz Rollator!?

Selbständig und mobil bis ins hohe Alter

22. - 26. August 2021

mit 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 Kursleiterin:



Manuela Bigler
PMT SwingWalking -Trainerin
Alchenstorf, 079 476 65 63

Organisation / Rechnungsversand:
PMT SwingWalking GmbH, Weinfelden, 071 223 20 23
www.swingwalking.com

- 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 6. August 2021
mindestens 4, maximal 6 Teilnehmende
- Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden
- Kosten** Kurskosten: CHF 250.00
(Reduktion wie auch Ehepaar-Rabatt auf Anfrage bei PMT SwingWalking GmbH)
Die Angemeldeten erhalten die Kurs-Rechnung und weitere Infos von der Organisation

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

EZ/WC/DU	CHF 118
EZ/WC/DU/Seesicht	CHF 122
EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 128
DZ/WC/DU/Seesicht	CHF 233
DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 253