

## Auf dem Trampolin bewegt - Im Herzen berührt

*Drei Tage in Bewegung mit  
Körper, Seele und Geist*



GEISTLICH-DIAKONISCHES ZENTRUM

30. April bis 2. Mai 2025

### Inhalt

Lass dich ganzheitlich in Bewegung bringen!  
Schwingen statt Springen—PTM SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken. Es ist für alle Altersgruppen geeignet. Als Menschen sind wir geschaffen als Einheit von Körper, Seele und Geist. Deshalb sind die Einheiten des Tages eingerahmt in Gebetszeiten und Inputs, die neben dem Körper auch Geist und Seele berühren.

### Daten 2025

**30. April bis 2. Mai**

Beginn: 15 Uhr / Ende: 15 Uhr

### Leitung

Ursula Häberling, Sportlehrerin ([www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com))  
Margrit Kuratli

### Kosten

CHF 250 Kursgebühr / CHF 250 Pensionskosten

**Voraussetzung:** Gehfähigkeit (auch Treppensteigen) ohne Hilfsmittel  
**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug  
Falls verordnet: Orthop. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe,



### Auskunft und Anmeldung

Kommunität Diakonissenhaus Riehen  
Geistlich-diakonisches Zentrum  
Schützengasse 51, 4125 Riehen

Tel.: 061 645 45 45

Mail: [gaeste@diakonissen-riehen.ch](mailto:gaeste@diakonissen-riehen.ch)  
[www.diakonissen-riehen.ch](http://www.diakonissen-riehen.ch)