bewegt dein Leben
pmt swingwalking®

Präventiv-Medizinisches
Trampolintraining

«SwingWalking® in Alterszentren»

Aufbautag für SwingWalking® Coaches



PMT Swingwalking® bis ins höchste Alter

Wenn sich hochbetagte Menschen vom Rollstuhl auf das Trampolin wagen und beim Schwingen zu strahlen und zu singen beginnen, braucht es keine weiteren Worte. Sehr schnell sind erstaunliche Fortschritte erkennbar, welche sich auch im Alltag auswirken.

Voraussetzung: Besuchter Schulungstag

INHALTE

- Erweiterung des Übungsrepertoires, Einbezug von Hilfsmitteln.
- Möglichkeiten, die Zuschauenden miteinzubeziehen /Gehirnfitness.
- Üben von Transfersituationen (Kinästhetik).
- Weitere Umsetzungsmöglichkeiten (im Sitzen und Liegen).
- Hinweise zur Musikauswahl.
- Erfahrungsaustausch.
- Informationen zur Entwicklung von SwingWalking® in Alterszentren.

INFOS

Datum	Donnerstag, 7. Oktober 2027, 09.00 – 16.30 Uhr Eintreffen / Begrüssungskaffe ab 08.30 Uhr; gemeinsames Mittagessen
Ort	Tertianum Zedernpark, Weinfelden, Mehrzweckraum
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe
Kosten	CHF 360.— für Mitarbeitende Tertianum-Gruppe CHF 390.— für Mitarbeitende anderer Institutionen und Privatpersonen (inkl. Mittagessen, Trampolinmiete und Schulungs-Unterlagen)
Leitung	Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking® Heinz Hagmann, Physiotherapeut HF
Anmeldung	Per Anmeldeformular via www.swingwalking.com/schulung-alterszentren Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Bei Bedarf können Trampoline und Zubehör bestellt und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen werden.

PMT SwingWalking GmbH
Maienrainstrasse 15
CH-8570 Weinfelden

www.swingwalking.com
info@swingwalking.com
+41 (0)71 223 20 23 / 079 588 33 86