

Leicht und sanft Schwingen mit

Präventiv, medizinischem Trampolin Training

 **Muskelkraft gezielt trainieren**

 **Lebensfreude neu entdecken**

 **Glückshormone freisetzen**

 **Gedächtnis aktivieren**



Bereit für deinen nächsten Schwung mit
Mattenkontakt?

Dann melde dich bei mir.

Ich bin ausgebildete **pmt**  **swingwalking®** bewegt dein Leben
Trainerin und Coach in Alterszentren und
begleite dich im individuellen Training,
sicher und wirkungsvoll.



pmt  **swingwalking®** bewegt dein Leben

Carole Lehmann

 **078 836 34 96**

 **carole_lehmann@gmx.ch**

 **swingwalking.com**

- ✓ Sturzprävention 
- ✓ mit jedem Schwung einen aktiven Reiz setzen für Kraft, Mobilität, Gangsicherheit, Gleichgewicht, Gehirnfitness, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung
- ✓ bis ins hohe Alter mobil und selbständig bleiben
- ✓ Alltagsfähigkeiten mit und ohne Demenz verbessern
- ✓ ideal bei körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen
- ✓ auch für Menschen, die bereits beim Gehen auf einen Rollator angewiesen sind
- ✓ **prt**  bewegt dein Leben swingwalking® wird von medizinischen Fachpersonen empfohlen
- ✓ für jedes Fitnesslevel (auch Bewegungs-muffel und Couch Potatoes 🥔)

Die Bewegung entsteht durch einen sanften Beugeimpuls aus den Knien ganz ohne Abheben der Fersen.

So bleibt der Körper stabil, entspannt und gleichzeitig aktiv.

Der Wechsel von Belastung und Entlastung wirkt sich positiv auf Muskeln, Knorpel, Bindegewebe, Lymphe und alle übrigen Organe aus.