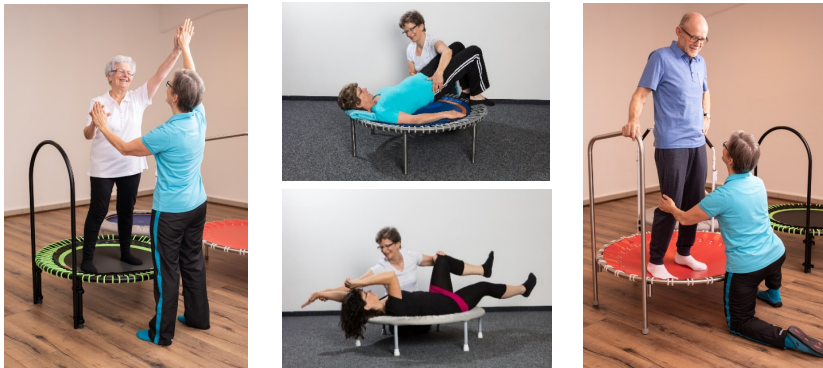


## Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

### PRIVAT-LEKTIONEN / PERSONAL-TRAINING



Sie sind beruflich oder zeitlich sehr eingespannt und haben keine Möglichkeit einen Kurs oder ein Seminar zu besuchen?

Sie verspüren vermehrt Gangunsicherheiten in Ihrem Alltag?

Sie wünschen Unterstützung, um mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen?

Sie suchen ein besonderes Geschenk?

### **PMT SwingWalking® - das Andere Trampoltraining!**

**Motivierend – gesundheitswirksam - herstellerunabhängig  
 Für alle Altersgruppen bis ins höchste Alter**

**Bei bereits bestehenden Beschwerden empfehlen wir dringend eine Einführung im Rahmen von Privatlektionen.**

## Präventiv-Medizinisches Trampoltraining

**PMT SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken, um möglichst bis ins hohe Alter mobil und selbständig zu bleiben.**

**Es vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampoltrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik.**

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen

**Ort** Die Lektionen finden in Weinfelden oder bei Ihnen zu Hause statt.  
 (Bei Hausbesuch: Fahrtspesenentschädigung Fr. 0.75 / km; kürzeste Strecke)

**Kleidung** Bequeme Kleidung, Sportsocken  
 Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen, Stützstrümpfe

**Kontakt** Ursula Häberling-Spöhel; Gründerin  
 u.haeberling@swingwalking.com / 079 588 33 86

**Preise** Als Einzellektion oder Kleingruppe bis max. 3 Personen  
**1 Person (2 Personen / 3 Personen)**  
 1 Lektion à 50 Minuten CHF 100.— (150.— / 180.—)  
 3 Lektionen (Abo mini) CHF 285.— (420.— / 495.—)  
 5 Lektionen (Abo maxi) CHF 450.— (650.— / 750.—)

Weitere Angebote:  
 Test- und Miet-Trampoline (auch mit Haltestange)  
 Trampolinberatung / versch. Online-Kurse

Ich freue mich, Sie persönlich kennen zu lernen und Sie mit dem Bewegungskonzept vom PMT SwingWalking® vertraut zu machen.

**PMT SwingWalking® – bringt Ihr Leben in Schwung!**