

## «SwingWalking® in Alterszentren»

# SwingWalking® Coach – Schulungen 2026



### Schwingen statt Stürzen

„SwingWalking® im Alter“ ist ein Bewegungskonzept für ältere und hochbetagte Menschen. Es orientiert sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten dieser Zielgruppe und stellt die Sicherheit in den Mittelpunkt. Das Schwingen auf dem Trampolin fördert Mobilität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Es vermittelt Freude an der Bewegung und verbessert ganz nebenbei Gleichgewicht, Gangsicherheit und Reaktionsfähigkeit.

Es wird von medizinischen Fachpersonen empfohlen.

### INHALTE

- Grundlagen des Konzeptes von PMT SwingWalking® in Praxis und Theorie
- Anpassungserscheinungen, Don'ts, Wirkmechanismus
- Bedeutung der körperlichen Aktivität bis ins hohe Alter
- Besondere Sicherheitsaspekte und -massnahmen für diese Altersgruppe unter Einbezug kinästhetischer Unterstützungsmöglichkeiten
- Übungsauswahl und einfache Übungen für Gehirnaktivierung und Verbesserung der Gangsicherheit
- Tipps für die Umsetzung, Erfahrungsbericht
- Vorstellen von Trampolin und Zubehör

### INFOS

<b>Datum</b>	Freitag, 27.02. oder 29.05. oder 25.09. 2026, jeweils 09.00 – 16.30 Uhr Eintreffen / Begrüssungskaffe ab 08.30 Uhr; gemeinsames Mittagessen
<b>Ort</b>	Tertianum Zedernpark, Weinfelden, Mehrzweckraum «Toscana»
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: orthopädische Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe
<b>Kosten</b>	CHF 360.— für Mitarbeitende Tertianum-Gruppe CHF 390.— für Mitarbeitende anderer Institutionen und Privatpersonen (inkl. Mittagessen, Trampolinmiete und Schulungs-Unterlagen)
<b>Leitung</b>	Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking® Heinz Hagmann, Physiotherapeut HF
<b>Anmeldung</b>	Kurs/Datum, Name, Adresse, Institution/Funktion, Handy, Mail Bitte Rechnungsadresse, falls die Kosten vom Arbeitgeber übernommen werden. Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.

Bei Bedarf können Trampoline und Zubehör bestellt und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen werden.