

«SwingWalking® in Alterszentren»

SwingWalking® Coach – Schulungen 2027



Sturz- und Demenzprävention mit Spass

Das sanfte und sichere Training auf dem Trampolin schenkt hochbetagten Menschen ein motivierendes Bewegungserlebnis. Durch das schonende Schwingen werden Körper und Gehirn gleichzeitig angeregt; Gleichgewicht, Gangsicherheit und Reaktionsfähigkeit verbessern sich auf erstaunliche Weise. Dabei stehen die Sicherheit und die individuellen Möglichkeiten der Bewohnenden im Zentrum.

PMT SwingWalking® - Sanft. Sicher. Wirkungsvoll.

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
- Einfache Übungen und Anregungen für die Gehirnaktivierung und zur Verbesserung der Gangsicherheit
- Tipps für die Umsetzung, Erfahrungsbericht
- Vorstellen von Trampolin und Zubehör

INFOS

Datum / Ort	OST-CH: Freitag, 12.03. oder 03.09. im Tertianum Zedernpark in Weinfelden WEST-CH: Mittwoch, 09.06. oder 27.10. im Tertianum Viktoria in Bern jeweils 09:00 – 16:30 Uhr; Begrüssungskaffe ab 08:30 Uhr; gemeinsames Mittagessen
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: orthopädische Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe
Kosten	CHF 390.— (inkl. Mittagessen, Trampolinmiete und Schulungs-Unterlagen)
Leitung	Ursula Häberling, Sportlehrerin und Gründerin PMT SwingWalking® Heinz Hagmann, Physiotherapeut HF
Anmeldung	Kurs/Datum, Name, Adresse, Geb.datum, Institution/Funktion, Handy, Mail Bitte Rechnungsadresse, falls die Kosten vom Arbeitgeber übernommen werden. Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt.