



Kommunität
DIAKONISSEN
Riehen

AUF DEM TRAMPOLIN BEWEGT

IM HERZEN BERÜHRT

Drei Tage in Bewegung mit
Körper, Seele und Geist

26.–28. April 2027



Lass dich ganzheitlich in Bewegung
bringen! Als Menschen
sind wir geschaffen als Einheit von
Körper, Seele und Geist.
Deshalb sind die Einheiten des
Tages eingerahmt in Gebets-
zeiten und Inputs, die neben dem
Körper auch Geist und
Seele berühren.

Schwingen statt Springen – PTM SwingWalking® orientiert sich am älter werden-
den Körper und hilft den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden
entgegenzuwirken. Es ist für alle Altersgruppen geeignet.

DATUM

26. – 28. April 2027, Beginn: 15:00 Uhr / Ende: 15:00 Uhr

LEITUNG

Ursula Häberling, Sportlehrerin (www.swingwalking.com)
Margrit Kuratli

KOSTEN

Kursgebühr CHF 290
Pensionskosten CHF 260 (zzgl. Gasttaxe)

VORAUSSETZUNG

Gefähigkeit (auch Treppensteigen) ohne Hilfsmittel

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug
Falls verordnet: Orthopädische Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe



MEHR INFOS & ANMELDUNG

www.diakonissen-riehen.ch/veranstaltungen
061 645 45 45 | gaeste@diakonissen-riehen.ch