

# «Trampolin und mehr»

Motivationswoche für einen gesunden Lebensstil

27. - 31. Oktober 2025  
im Hotel Artos, Interlaken

**pmt** swingwalking® *bewegt dein Leben*



Gönnen Sie sich ein paar Tage Auszeit und schöpfen Sie neue Kraft. Unternehmen Sie konkrete Schritte hin zu ganzheitlicher Gesundheit und mehr Lebensfreude.

Viele Tipps und Anregungen aus der Praxis geben Ihnen wertvolle Impulse für einen gesunden Lebensstil. Es gibt genügend Raum, Ihren persönlichen Fragen nachzugehen.

#### **Freude an der Bewegung entdecken**

Erleben Sie das Trampolin als wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit. Das Präventiv-Medizinische Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® ist für jedes Alter geeignet. Schwingend statt springend profitieren sämtliche Bereiche des Körpers vom sanften Auf und Ab, ohne grosse Anstrengung.

Ergänzend erlernen Sie alltagstaugliche Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit.

Die täglichen Bewegungseinheiten werden so gestaltet, dass auch Einsteiger nicht überfordert sind. Gehfähigkeit ohne Hilfsmittel wird vorausgesetzt.

#### **Gesundes Essen geniessen**

Sie sind einzigartig – Ihre Ernährung ist es auch!

Lernen Sie die Zusammenhänge und Qualitätskriterien für eine gesunde Ernährungsweise kennen.

#### **Wohltuende Entspannung erleben**

Erkunden Sie Möglichkeiten aufzuatmen, loszulassen und in die Ruhe zu finden.

#### **Wertvolle Impulse fürs Leben mitnehmen**

Erfahren Sie die erfrischende Quelle allen Lebens.

Lassen Sie sich faszinieren von der hohen Aktualität biblischer Prinzipien für ein gesundes und erfülltes Leben.



swingwalking.com



## Hotel Artos

Alpenstrasse 45  
CH-3800 Interlaken  
+41 (0)33 828 88 44  
mail@artos.ch / www.artos.ch



## Wir freuen uns auf Sie

**Ursula Häberling**  
Sportlehrerin, Ernährungsberaterin  
Gründerin PMT SwingWalking®

**Heinz Hagmann**  
Dipl. Physiotherapeut HF  
Ausbildner PMT SwingWalking®

[www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com)

## «Trampolin und mehr»

Beginn: Montag, 27. Oktober 2025, 14.00 Uhr  
Ende: Freitag, 31. Oktober 2025, nach dem Mittagessen

## Seminarpreis:

CHF 500.– pro Person / Ehepaare CHF 950.–  
(inkl. Seminarunterlagen und Trampolinmiete, Preisreduktion auf Anfrage)  
Die Rechnung sowie detaillierte Infos werden Ihnen direkt per Mail von der PMT SwingWalking GmbH zugestellt.

## Zimmerpreise:

Diese entnehmen Sie bitte der Webseite des Hotels.

## Jetzt anmelden:

1. Seminar: [office@swingwalking.com](mailto:office@swingwalking.com) oder 077 521 95 89
2. Zimmer: Buchung direkt im Hotel, [mail@artos.ch](mailto:mail@artos.ch)  
oder +41 (0)33 828 88 77

Anmeldeschluss: 24. September 2025, Teilnehmerzahl beschränkt