

## Infos zur Gesundheitswoche «Trampolin und mehr»

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Angebot für einen ganzheitlich-gesunden Lebensstil.

Damit Sie sich ein besseres Bild machen können, finden Sie nachfolgend weitere Informationen:

- Beginn:** Jeweils Montag, 14.00 Uhr  
Wir empfehlen, bereits vor dem Mittagessen anzureisen. Bitte melden Sie sich an, falls Sie am Montag im Hotel das Mittagessen einnehmen möchten.
- Ende:** Jeweils Freitag, nach dem Mittagessen.
- Kursort:** Variabel, siehe Flyer (= Ausschreibung) der entsprechenden Gesundheitswoche.
- Programm:** Es erwartet Sie eine vielseitige, abwechslungsreiche und lehrreiche Woche. Ein Nachmittag in dieser Woche steht ganz zu Ihrer Verfügung (je nach Witterung Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag). Die Teilnahme am Abendprogramm (Entspannung) ist freiwillig.
- Mitnehmen:** - Sportbekleidung für drinnen und draussen.  
- Baumwollsocken (ohne Noppen), kleines Badetuch, Trinkflasche, Schreibzeug.  
- Gymnastikmatte (wird Ihnen gegen ein Entgelt von CHF 10.- zur Verfügung gestellt, falls Sie mit dem öV anreisen, bitte entsprechendes Mail an Ursula Häberling)
- Finanzielles:** Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Die Rechnungstellung für die Seminarkosten erfolgt vorgängig durch die PMT SwingWalking GmbH.

Es gelten die Richtlinien / AGBs für Gesundheitswochen.

Bitte nehmen Sie bis spätestens eine Woche vor Ihrer Anreise mit dem Hotel Kontakt auf, falls Sie auf eine spezifische Diät angewiesen sind, ebenso für weitere Spezialwünsche.

Es besteht die Möglichkeit, verschiedene Trampolintypen zu testen und zu bestellen, sowie DVDs, CDs, Bücher etc. vor Ort zu erwerben.

Bei Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ursula Häberling (möglichst per Mail).

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen und grüssen herzlich



Ursula Häberling  
079 588 33 86  
u.haerberling@swingwalking.com



Heinz Hagmann