

Auf dem Trampolin bewegt - Im Herzen berührt

*Drei Tage in Bewegung mit
Körper, Seele und Geist*



GEISTLICH-DIAKONISCHES ZENTRUM

6. bis 8. Mai 2026

Inhalt

Lass dich ganzheitlich in Bewegung bringen!
Schwingen statt Springen—PTM SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken. Es ist für alle Altersgruppen geeignet. Als Menschen sind wir geschaffen als Einheit von Körper, Seele und Geist. Deshalb sind die Einheiten des Tages eingerahmt in Gebetszeiten und Inputs, die neben dem Körper auch Geist und Seele berühren.

Datum

6. bis 8. Mai 2026

Beginn: 15 Uhr / Ende: 15 Uhr

Leitung

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

Kosten

Kursgebühr: CHF 290

Pensionskosten: CHF 250 (zzgl. Gasttaxe)

Voraussetzung: Gehfähigkeit (auch Treppensteigen) ohne Hilfsmittel

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug

Falls verordnet: Orthop. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe



Auskunft und Anmeldung

Kommunität Diakonissenhaus Riehen
Geistlich-diakonisches Zentrum
Schützengasse 51, 4125 Riehen

Tel.: 061 645 45 45

Mail: gaeste@diakonissen-riehen.ch
www.diakonissen-riehen.ch