

Präventiv-Medizinisches Training
auf und mit dem Trampolin

KURSE HERBST 2019

Training:

Montags ab 19. August 2019 **19:00 – 20:00 Uhr**
Dienstags ab 22. Oktober 2019 **08:15 – 09:15 Uhr**

In den Schulferien kein Training.
Voraussetzung fürs Training: Besuchter Basic Kurs / Tagesseminar,
resp. vertraut sein mit der Technik von PMT SwingWalking.

Einführungskurse/Basic: (5 mal 60 Minuten)

Dienstags 20. August – 24. September 2019 **09:45 – 10:45 Uhr**
Ausser 10. September **19:00 – 20:00 Uhr**

Advanced Kurs bei Bedarf

Privatlektionen auf Anfrage

Trampoline für Kurse und Training sind vorhanden
Teilnehmerzahl ist beschränkt
Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Leitung: **Christine Jungen**
Liz. PMT SwingWalking[®] – Trainerin
Flurstr. 18
9450 Altstätten
Tel: 071 422 66 36

Präventiv-Medizinisches Training
auf und mit dem Trampolin

DETAILS KURSE HERBST 2019

Ort: Rorschacherstrasse 41, 9450 Lüdingen
FEG Altstätten, Seminarraum
Duschmöglichkeit vorhanden

Kleidung: Bequeme Kleidung, Socken
Frottiertuch, ev. "Schlappen"

Kosten: **Basic:** Kurs 5 Lektionen Fr. 150.—

Training: 10er-Abo Fr. 180.—
5er-Abo Fr. 95.—
Barzahlung Einzellektion Fr. 20.—

Anmeldung: per Mail: c.jungen@swingwalking.com
per Tel.: **071 422 66 36 / 078 683 17 61**

Einzahlung: Raiffeisenbank 9205 Waldkirch
IBAN: CH14 8131 3000 0114 0964 1
Christine Jungen
Vermerk: PMT SwingWalking

**Sanftes Schwingen statt Springen und motivierende Musik
macht Spass und ist für alle Altersgruppen geeignet.**