

Präventiv-Medizinisches Trampolin-Training

TRAMPOLINTAGE IM LÄBESHUUS HEILIGENSWENDI

Mo 3. (15.30 Uhr) – Mi 5. Mai, 2021 (15.00 Uhr)



Das andere Trampoltraining

PMT SwingWalking® vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampoltrainings mit Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präventionsmedizin und Sportpädagogik und ist für jedes Alter geeignet. Es orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken.

Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen.

INHALTE

- Praktische Einführung in Schwungauslösetechnik und Grundsätze des Präventiv-Medizinischen Trampolin-Trainings PMT SwingWalking®
- Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
- Einfache theoretische Grundlagen über die Bedeutung der Bewegung in der Prävention
- Alltagstaugliche und gesundheitswirksame Übungen zur Vorbeugung von Rücken- und Altersbeschwerden, für mehr Kraft und Beweglichkeit
- Gezieltes Koordinationstraining zur Sturzprophylaxe und Osteoporose-Vorbeugung
- Vorstellen von Trainings-Material, Medien und Angeboten

INFOS

Ort	Läbeshuus, Obere Haltenstrasse 6, 3625 Heiligenschwendi www.laebeshuus.ch
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug Falls verordnet: Orthopäd. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe Trampoline werden zur Verfügung gestellt.
Leitung	Ursula Häberling, Sportlehrerin, PMT SwingWalking®-Ausbildnerin
Anmeldung	An: office@swingwalking.com / 077 521 95 89 (Teilnehmerzahl beschränkt) Weitere Infos: www.swingwalking.com
Kosten	CHF 250.— inkl. Trampolinmiete und Unterlagen (exkl. Unterkunft / Verpflegung) Es wird eine Anmeldebestätigung mit Rechnung versandt. Bei Bedarf können Trampoline und Medien zu PMT SwingWalking® direkt vor Ort bezogen resp. bestellt werden.