

Im Hotel Sunnehüsi können Sie sich entspannen, loslassen und sich wohlfühlen.

Wir heissen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen einen gesegneten Aufenthalt.



Anmeldung:

Hotel Sunnehüsi Tel.: 033 650 78 78
Alte Gasse 10 info@sunnehuesi.ch
3704 Krattigen www.sunnehuesi.ch



Trampolin trotz Rollator!?

Selbständig und mobil bis ins hohe Alter

1. - 5. September 2019

mit Ursula Häberling

Sturzprophylaxe, Osteoporose Vorbeugung und Hirnaktivierung sind Inhalte dieses Kurses für ältere Personen mit und ohne Rollator. Auf Trampolinen mit Haltestangen werden Sie erleben, wie sich schon nach kurzer Zeit spürbare Erfolge einstellen.



Im Plenum erfahren Sie wichtiges Hintergrundwissen und erlernen einfache Übungen, um spezifischen Beschwerden entgegenzuwirken (z.B. Karpaltunnelsyndrom). Die Trampolinlektionen finden mehrheitlich in Kleingruppen statt, um Ihnen eine möglichst individuelle Betreuung und Anleitung zu gewährleisten.

Schwingend statt springend zu mehr Sicherheit und Selbständigkeit im Alter.
Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen.



Die Kursleiterin:

Ursula Häberling, Jg 1958,
Sportlehrerin, Ausbilderin
PMT SwingWalking GmbH
8570 Weinfelden
071 223 20 23 / 079 588 33 86

Unterstützt durch Manuela Bigler, Alchenstorf
Liz. PMT SwingWalking®-Trainerin

Mehr Infos: www.swingwalking.com

Die Kursleiterin ist gerne für Rückfragen und Auskünfte bereit.

- Anreise** Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf
Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen
- Kursstart** Sonntag, 17.00 Uhr Begrüssungsapéro
Zimmerbezug ab 15.00 Uhr
- Abschluss** Donnerstag nach Mittagessen
Zimmerabgabe bis 10.00 Uhr
- Tagesablauf** ab 08.00 Uhr Frühstück
09.30 - 11.30 Uhr Plenum + Kleingruppe
12.00 Uhr Mittagessen
15.30 - 17.30 Uhr Plenum + Kleingruppe
18.15 Uhr angebotene Andacht
18.30 Uhr Nachtessen
Sonntag: Einstiegsabend
- Mitnehmen** Bequeme Kleidung, Sportsocken
Falls verordnet: Orthopädische Einlagen und Stützstrümpfe
- Anmeldung Teilnehmer** bis 15. August 2019
mindestens 6, maximal 12 Teilnehmer
- Versicherung** ist Sache des Teilnehmers
- Kosten** Kurskosten: CHF 190.00 Vor dem Seminar erhalten die Angemeldeten weitere Infos sowie die Rechnung für die Kurskosten von der Kursleitung

Zimmer pro Nacht: (inkl. VP + MWST, exkl. Kurtaxe)

EZ/WC/DU	CHF 116
EZ/WC/DU/Seesicht	CHF 120
EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 126
DZ/WC/DU/Seesicht	CHF 229
DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 249