

Im Hotel Sunnehüsi können Sie loslassen, entspannen 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 bis ins hohe Alter!

Für mehr Sicherheit und Mobilität - auch mit Rollator.

18. - 22. September 2022

mit Manuela Bigler

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.

*„Auf dem Trampolin fühle ich mich leicht, beschwingt und um Jahre jünger“ so die Stimme einer über 80 jährigen Teilnehmerin.*

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:



Manuela Bigler  
Liz. PMT SwingWalking®-Trainerin  
Alchenstorf, 079 476 65 63

Organisation + Anmeldung Seminar:  
PMT SwingWalking GmbH, 077 521 95 89  
www.swingwalking.com

### Anmeldung

- fürs Seminar: office@swingwalking.com, 077 521 95 89  
Anmeldung bis 4. September 2022
- Zimmerbuchung: direkt im Hotel, info@sunnehuesi.ch

- 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
- Teilnehmerzahl**      mindestens 4, maximal 6 Teilnehmende
- Versicherung**      ist Sache der Teilnehmenden
- Kosten**      Kurskosten: CHF 250.00  
(Reduktion wie auch Ehepaar-Rabatt auf Anfrage bei PMT SwingWalking GmbH)  
Die Angemeldeten erhalten die Kurs-Rechnung und weitere Infos von der Organisation

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

EZ/WC/DU	CHF 118
EZ/WC/DU/Seesicht	CHF 122
EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 130
DZ/WC/DU/Seesicht	CHF 233
DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 257