



Das SWEM Trampolin ist ein Schweizer Produkt. Schlicht, einfach, schön, in dauerhafter Qualität.

www.swem.ch

Das SWEM Trampolin: Abnehmen, Herz-Kreislauf stärken, fit bleiben

Fitness & Abnehmen: Schwingen auf dem SWEM bedeutet hohe Fettverbrennung, fördert die Verdauung und den Lymphfluss – und macht erst noch Spass!

Therapie & Rehabilitation: SWEM-Training «massiert» Bandscheiben und Rücken und trainiert Motorik und Gleichgewicht. Es beugt vielen Gesellschafts-Krankheiten vor.

Training & Regeneration: Das SWEM ist auch ein Trainingsgerät. Zum Beispiel für Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Eine lockere, kurze SWEM-Einheit ist auch aktive Regeneration.



Das Trampolin.





SWEM

Trampolin-Kurse ab Mai 2023 in Sennhof

Training auf dem SWEM
Trampolin in der Gruppe macht
Spass: Motivierende Trainerin,
gute Musik, gute Stimmung: Ein
Aufsteller in stressigen Zeiten.

**Ja, ich melde mich
an für den Kurs**

Nr.: _____

Vorname, Name:

.....

Adresse:

.....

PLZ, Ort:

.....

E-Mail:

.....

Telefon:

.....

Unterschrift:

.....

Kontakt

Isabel Pfenninger
SWEM-Kursleiterin
Bolsternbuckstrasse 43
8483 – Kollbrunn
isabel.pfenninger@gmail.com
076 355 78 12

Wann

Jeweils am Donnerstag

Kurs 1: 09.00h-09.45h

11. Mai / 25. Mai / 1. Juni / 8. Juni /

15. Juni / 22. Juni / 29. Juni / 6. Juli 2023

Abendkurs jeweils am Montag

Kurs 3: 20.15h-21.00h

8. Mai / 15. Mai / 22. Mai / 5. Juni /

12. Juni / 19. Juni / 26. Juni / 3. Juli 2023

Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

Wo

Quartiertreff Sennhof, Oberzelgweg 2, 8482 – Sennhof

Wer

Isabel Pfenninger

Kosten

Fr. 144.- (8 Lektionen à 45 Min.)

Das Kleingedruckte

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.