



Swinging

Emotion



Kursleitung:

Eliane Burgherr
eliane.burgherr@gmx.ch
062/751 62 89
079/252 88 78

SWEM-Instruktorin/ + Kursleiterin
Medizinische Praxisassistentin
Mutter und Hausfrau vom 4 Kindern

Trainingslokal: Heilsarmee Dagmersellen,
Sagenstrasse 20, 6252 Dagmersellen

Mit Vergnügen...
fit werden
und bleiben...



SWEM-Swinging Emotion

Was bringt das Training mit dem SWEM-Trampolin?

Beim SWEM-Trampolin handelt es sich um ein ideales und sehr effizientes Trainingsgerät für den stressgeplagten Menschen unserer Zeit. Neben den Aspekten des Trainings und der Gesunderhaltung macht diese Aktivität auch grossen Spass-ein rundum gesundes Training für die ganze Familie! Bezwingen Sie die Schwerkraft und geniessen Sie eine neue Leichtigkeit in Ihrem Leben.

Im Unterschied zu den herkömmlichen Trampolinen ist die Sprungmatte des SWEM an hochelastischen Gummiseilen aufgehängt und nicht an Seilfedern. Dies ermöglicht ein tiefes Eintauchen in die Sprungmatte und ein sehr sanftes Abbremsen sowie Beschleunigen. So werden unnötige Schläge auf Gelenke und Rücken vermieden.

- Das Training macht Spass und bringt Schwung ins Leben, für Jung und Alt
- Stärkung der Muskeln und dem Immunsystem
- Fördert Ausdauer und Koordination
- Rücken-und gelenkschonend
- Kraft für aufrechte Haltung
- Verbessert den Lymphfluss
- Regt die Verdauung an, effektive Fettverbrennung
- Löst verspannte Muskulatur
- Beugt Osteoporose vor
- Verbessert die psychomotorische Entwicklung von Kindern

Das SWEM-Trampolin wird in der Schweiz entwickelt und hergestellt. Dies garantiert für solide Qualität und Wertarbeit.



Eliane Burgherr

SWEM-Instruktorin/ + Kursleiterin
Medizinische Praxisassistentin
Mutter und Hausfrau vom 4 Kindern