



swem Trampolin

swem *swinging emotion*

spielerisches + ganzheitliches

Gesundheits- und Präventionstraining zu cooler Musik
für Erwachsene

Montag - 17.45-18.40 - im BasementEight Monbijourstrasse 8 Bern

Kursleitung - Christine Widmer eidg.dipl. Komplementärtherapeutin
Atem Bewegung Musik

Anmeldung - 076 415 60 90

weitere Infos - www.ateminbewegung.ch

Kosten – 20

Trainingseffekt

Ausdauertraining + Kraft

Stärkung der Bänder und des Bindegewebes

Präventivmassnahme gegen Osteoporose

Körperbalance und Gleichgewicht

Verbesserung der Körperkoordination

Gewichtsregulation

Training der Tiefenmuskulatur durch Instabilität

Förderung des Lymphflusses

Herz-Kreislaufsystem-Training

Stärkung des Immunsystems

Lösen und tonisieren verspannter Muskulatur

Unterstützung während des Klimakteriums

Beckenbodentraining

Rückbildung nach Geburt

Entspannung + Achtsamkeit

Erlangen der 10'000-Schritte täglich

Psychohygiene

Entwicklung für freien tänzerischen Ausdruck