



## Trampolin-Kurse in Chur

Möchtest du Sport und Spass verbinden? Mit Vergnügen fit werden oder bleiben? Dann bist du genau richtig hier! Wir starten jeweils nach den Schulferien in den Räumlichkeiten von TanzArt mit einem ganzheitlichen Training auf dem SWEM-Trampolin, einem medizinischen Sportgerät in kleinen Gruppen. Zu Musik trainieren wir Gleichgewicht und Koordination, Kraft und Ausdauer. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund! Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

- Eine Lektion dauert 50 Minuten
- Die Teilnehmerzahl ist beschränkt
- Schnupperlektion nach Absprache möglich

Ort: TanzArt, Wiesentalstrasse 105, Chur

Zeit: Dienstag, 09.00 Uhr (nur noch wenige Plätze)  
Dienstag, 14.00 Uhr  
Personal-Training auf Anfrage

Kursleitung: Katja Frey, dipl. Physiotherapeutin & SWEM-Instruktorin

Preis: CHF 20.-/Lektion (im Abo)  
CHF 25.-/Lektion (ohne Abo)

Auskunft/Anmeldung: 076 331 35 57  
[schwungvoll@bluewin.ch](mailto:schwungvoll@bluewin.ch)/[www.schwungvoll.gr](http://www.schwungvoll.gr)

