

## Auf dem Trampolin bewegt - Im Herzen berührt

*Drei Tage in Bewegung mit  
Körper, Seele und Geist*



GEISTLICH-DIAKONISCHES ZENTRUM

6. bis 8. Mai 2026

### Inhalt

Lass dich ganzheitlich in Bewegung bringen!

Schwingen statt Springen—PTM SwingWalking® orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegen zu wirken. Es ist für alle Altersgruppen geeignet.

Als Menschen sind wir geschaffen als Einheit von Körper, Seele und Geist. Deshalb sind die Einheiten des Tages eingerahmt in Gebetszeiten und Inputs, die neben dem Körper auch Geist und Seele berühren.

### Datum

**6. bis 8. Mai 2026**

Beginn: 15 Uhr / Ende: 15 Uhr

### Leitung

Ursula Häberling, Sportlehrerin ([www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com))

Margrit Kuratli

### Kosten

Kursgebühr: CHF 290

Pensionskosten: CHF 250 (zzgl. Gasttaxe)

**Voraussetzung:** Gehfähigkeit (auch Treppensteigen) ohne Hilfsmittel

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Baumwollsocken, Frottiertuch, Trinkflasche, Schreibzeug

Falls verordnet: Orthop. Einlagen (entsprechende Schuhe), Stützstrümpfe



### Auskunft und Anmeldung

Kommunität Diakonissenhaus Riehen  
Geistlich-diakonisches Zentrum  
Schützengasse 51, 4125 Riehen

Tel.: 061 645 45 45

Mail: [gaeste@diakonissen-riehen.ch](mailto:gaeste@diakonissen-riehen.ch)

[www.diakonissen-riehen.ch](http://www.diakonissen-riehen.ch)