

# IDEA-Gesundheitstag für alle

Freitag, 24. November 2023, im  
Chrischona-Zentrum Weinfelden

«Fit und froh in jedem Alter»: So heisst das Motto des ersten IDEA-Gesundheitstages. Sportlehrerin Ursula Häberling und Physiotherapeut Heinz Hagmann stellen PMT SwingWalking®, das gesundheitsorientierte Trampolintaining, vor. Erleben Sie «Schwingen statt Springen» und entdecken Sie die Bedeutung der Bewegung für Ihre Gesundheit. Freuen Sie sich auch auf eine persönliche Begegnung mit dem IDEA-Team.



## Aus dem Programm

- 09.30 Willkomm bei Kaffee und frischen Brötchen** – Begrüssung durch Andrea Vonlanthen, Leiter des IDEA-Tages, Ursula Häberling, Gründerin PMT SwingWalking®, und Heinz Hagmann, medizinisch-therapeutischer Begleiter SwingWalking®
- 10.15 «Bewegt gesund – gesund bewegt»** – Lebensnahes Referat von Ursula Häberling
- 11.00 Vorstellung der beiden Workshops** (Gesunde Bewegung, kein Leistungssport!)
- 11.15 Workshop I/2 Gruppen im Wechsel**  
Trampolin «Schwingen statt Springen»: Ursula Häberling – Dehnen/Kräftigen: Heinz Hagmann
- 12.30 Mittagessen**
- 13.30 Workshop II/Die beiden Gruppen im Wechsel**
- 14.30 Pause**
- 14.45 «Informativ.Bewegend.Christlich.» – Begegnung mit dem IDEA-Team**  
Chefredaktor Daniel Rehfeld und das IDEA-Team berichten über Glücks- und andere Gefühle in ihrem Alltag, Rückfragen und Diskussion
- 15.30 Bewegter Abschluss mit Ursula Häberling und Heinz Hagmann**
- 15.45 Ausklang bei Kaffee und Orangencrème**
- 16.15 Verabschiedung**

## Kosten für den ganzen Tag

Fr. 69.– für Abonnenten und Fr. 79.– für Nicht-Abonnenten (inkl. Mittagessen und weitere Stärkungen)

## Anmeldung und Auskunft

Rasche Anmeldung mit dem Talon unten empfiehlt sich. Beschränkte Platzzahl. Zustellung des detaillierten Programmes und eines Einzahlungsscheines nach der Anmeldung.

PS. Nutzen Sie bitte wenn möglich den ÖV.

Das Chrischona-Zentrum befindet sich gleich hinter dem Bahnhof in Weinfelden. Auch ausreichend Parkplätze vorhanden.

- **Auskunft durch den Leiter dieses IDEA-Tages: Andrea Vonlanthen, Tel. 071 446 70 02**  
E-Mail: vonlanthen.arbon@bluewin.ch



## Anmeldung zum IDEA-Gesundheitstag vom 24. November

**1. Person** \_\_\_\_\_ Abonnent ( ) / Nicht-Abonnent ( )  
Menü: Fleisch ( ) / Vegi (glutenfrei) ( )

**2. Person** \_\_\_\_\_ Abonnent ( ) / Nicht-Abonnent ( )  
Menü: Fleisch ( ) / Vegi (glutenfrei) ( )

**Rechnungsadresse** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Telefon** \_\_\_\_\_ **E-Mail** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_ **Unterschrift** \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an:

Andrea Vonlanthen, Bahnhofstrasse 65, 9320 Arbon / E-Mail: vonlanthen.arbon@bluewin.ch