

# Fit mit bellicon® Minitrampolin



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Halten Sie sich fit mit bellicon® Minitrampolin Training. Das abwechslungsreiche und herausfordernde Training kräftigt den Körper, verbessert die Haltung und Figur, fördert die koordinativen Fähigkeiten, trainiert die Ausdauer und stärkt das Immunsystem. Es wird auf den modernen bellicon® Minitrampolinen trainiert, welche sich aufgrund neuartiger Seilringtechnologie von herkömmlichen Stahlfedertrampolinen abheben und ein völlig neues, elastisches Schwinggefühl vermitteln. Und das Beste ist: Das regelmässige Schwingen auf dem bellicon® Minitrampolin schont durch die weiche Federung die Gelenke optimal.

### Inhalt

- Koordinationstraining
- Korrekte Haltung
- Gleichgewichtstraining
- Ausdauer- und Krafttraining
- Intervalltraining
- Spass am Training und fit in jedem Alter
- Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden
- Gelenkschonende und gesundheitsfördernde Übungen

### Voraussetzung

Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.

### Zielgruppe

Fit mit bellicon® Minitrampolin richtet sich an alle interessierten Personen, welche ihre Fitness steigern, ihren Körper straffen wollen und dabei die Gelenke schonen möchten.

### Lernziele

- Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem bellicon® Minitrampolin und legen damit den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Training.
- Sie kennen verschiedene Kraftübungen auf dem bellicon® Minitrampolin und erleben dadurch ein effizientes Ganzkörpertraining.
- Sie kennen die einfache Handhabung des bellicon® Minitrampolin und können dieses selbstständig bedienen.
- Sie profitieren ganz automatisch von den positiven Auswirkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Osteoporoseprävention, Gelenke, Immunsystem und Rückenbeschwerden.

### Datum

05.02.2019 - 02.07.2019 / E\_1201609

### Zeit

19:05 - 19:55 h

### Wochentage

Di

### Dauer

22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 352.00

### Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	05.02.2019	19:05 - 19:55
2 Di	12.02.2019	19:05 - 19:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)



# Fit mit bellicon® Minitrampolin



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Di	19.02.2019	19:05 - 19:55
4 Di	26.02.2019	19:05 - 19:55
5 Di	05.03.2019	19:05 - 19:55
6 Di	12.03.2019	19:05 - 19:55
7 Di	19.03.2019	19:05 - 19:55
8 Di	26.03.2019	19:05 - 19:55
9 Di	02.04.2019	19:05 - 19:55
10 Di	09.04.2019	19:05 - 19:55
11 Di	16.04.2019	19:05 - 19:55
12 Di	23.04.2019	19:05 - 19:55
13 Di	30.04.2019	19:05 - 19:55
14 Di	07.05.2019	19:05 - 19:55
15 Di	14.05.2019	19:05 - 19:55
16 Di	21.05.2019	19:05 - 19:55
17 Di	28.05.2019	19:05 - 19:55
18 Di	04.06.2019	19:05 - 19:55
19 Di	11.06.2019	19:05 - 19:55
20 Di	18.06.2019	19:05 - 19:55
21 Di	25.06.2019	19:05 - 19:55
22 Di	02.07.2019	19:05 - 19:55