



Fit mit bellicon® Minitrampolin

Beschreibung	Fitness-Trampolin - hüpfen Sie sich in Bestform! Das abwechslungsreiche und herausfordernde Training kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, fördert die koordinativen Fähigkeiten und erhöht die Ausdauer. Durch das Hüpfen werden Glückshormone produziert, die Ihren Körper durchströmen und überflüssige Kalorien verabschieden sich. Eine tiefgreifende Wohltat für Körper und Geist. Trainiert wird auf den modernen bellicon® Trampolinen; sie vermitteln dank einer ausgeklügelten Seilringtechnologie ein völlig neues, elastisches Schwinggefühl.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Koordinationstraining• Korrekte Haltung• Gleichgewichtstraining• Ausdauer- und Krafttraining• Intervalltraining
Voraussetzung	Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.
Zielgruppe	Fitness-Trampolin richtet sich an alle interessierten Personen, welche ein neues Training ausprobieren und von zahlreichen positiven körperlichen Auswirkungen profitieren wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem bellicon® Trampolin und legen damit das Fundament für ein gesundheitsförderndes Training.• Sie kennen verschiedene Kraftübungen auf dem Trampolin und erfahren dadurch ein effizientes Ganzkörpertraining.• Sie kennen die einfache Handhabung des bellicon® Trampolins und können dieses selbstständig nutzen.• Sie profitieren ganz automatisch von den positiven körperlichen Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur, die Gelenke, das Immunsystem, den Rücken und im Bereich der Osteoporose Prävention.
Datum	04.11.2019 - 27.01.2020 / E_1311168
Zeit	09:05 - 09:55 h
Wochentage	Mo
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 176.00

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Fit mit bellicon® Minitrampolin

Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	04.11.2019	09:05 - 09:55
2 Mo	11.11.2019	09:05 - 09:55
3 Mo	18.11.2019	09:05 - 09:55
4 Mo	25.11.2019	09:05 - 09:55
5 Mo	02.12.2019	09:05 - 09:55
6 Mo	09.12.2019	09:05 - 09:55
7 Mo	16.12.2019	09:05 - 09:55
8 Mo	06.01.2020	09:05 - 09:55
9 Mo	13.01.2020	09:05 - 09:55
10 Mo	20.01.2020	09:05 - 09:55
11 Mo	27.01.2020	09:05 - 09:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

