



Fit mit bellicon® Minitrampolin - das sanfte Training ab 50plus



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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

13.01.2020 - 16.03.2020 / E_1323240

Zeit

10:15 - 11:05 h

Wochentage

Mo

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 160.00

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Fit mit bellicon® Minitrampolin - das sanfte Training ab 50plus



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	13.01.2020	10:15 - 11:05
2 Mo	20.01.2020	10:15 - 11:05
3 Mo	27.01.2020	10:15 - 11:05
4 Mo	03.02.2020	10:15 - 11:05
5 Mo	10.02.2020	10:15 - 11:05
6 Mo	17.02.2020	10:15 - 11:05
7 Mo	24.02.2020	10:15 - 11:05
8 Mo	02.03.2020	10:15 - 11:05
9 Mo	09.03.2020	10:15 - 11:05
10 Mo	16.03.2020	10:15 - 11:05