



Trampolin / Sommerkurs

Beschreibung	Springen Sie sich in Form! Das abwechslungsreiche und herausfordernde Training auf dem Trampolin kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, fördert die koordinativen Fähigkeiten und trainiert die Ausdauerleistungsfähigkeit. Verbrennen Sie überflüssige Kalorien, trainieren sie mit Spass. Aber Vorsicht: Trampolinspringen kann süchtig machen!			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Training von Koordination, Haltung, Gleichgewicht• Ausdauer- und Krafttraining• Cool down und Stretching			
Voraussetzung	Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.			
Zielgruppe	Der Kurs richtet sich an Erwachsene bis maximal 120kg, die bei guter Gesundheit sind.			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem Trampolin.• Sie kennen verschiedene Übungen auf dem Trampolin und können dadurch ein effizientes Ganzkörpertraining durchführen.• Sie profitieren von den positiven körperlichen Anpassungen in den Bereichen Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Herz- Kreislaufsystem und Muskulatur.			
Datum	22.07.2019 / E_1327024			
Zeit	10:30 - 11:20 h			
Wochentage	Mo			
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 18.00 Jahreskurs			
Durchführungsort	Belalpstrasse 1, 3900 Brig			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Brig

Tel. +41 27 720 66 50

Belalpstrasse 1
3900 Brig

eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Trampolin / Sommerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	22.07.2019	10:30 - 11:20

Klubschule Migros Brig

Belalpstrasse 1
3900 Brig

Tel. +41 27 720 66 50

eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch

