



# Fitness-Trampolin



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Fitness Trampolin - der neue Fitnesstrend! Die vielfältigen und fordernden Übungen auf dem Trampolin bringen Sie mit viel Spass verbunden zum Schwitzen und dabei werden Ihre Gelenke optimal geschont. Das abwechslungsreiche und herausfordernde Training kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, fördert die koordinativen Fähigkeiten und trainiert die Ausdauer. Es wird auf den modernen bellicon® Minitrampolinen trainiert, welche sich aufgrund neuartiger Seilringtechnologie von herkömmlichen Stahlfedertrampolinen abheben und ein völlig neues, elastisches Schwinggefühl vermitteln.

### 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 ihre Fitness steigern, ihre Ausdauer und Kraft verbessern wollen und dabei die Gelenke schonen möchten. Für schwangere Teilnehmerinnen ist dieser Kurs nicht geeignet.

### 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.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Zusatzinfo

Im Fitness Trampolin wird in Hallenturnschuhen trainiert.

### Datum

15.06.2019 - 21.09.2019 / E\_1327135

### Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitness-Trampolin



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	09:30 - 10:20 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 195.00
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	15.06.2019	09:30 - 10:20
	2 Sa	22.06.2019	09:30 - 10:20
	3 Sa	29.06.2019	09:30 - 10:20
	4 Sa	06.07.2019	09:30 - 10:20
	5 Sa	17.08.2019	09:30 - 10:20
	6 Sa	24.08.2019	09:30 - 10:20
	7 Sa	31.08.2019	09:30 - 10:20
	8 Sa	07.09.2019	09:30 - 10:20
	9 Sa	14.09.2019	09:30 - 10:20
	10 Sa	21.09.2019	09:30 - 10:20

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

