



Trampolin Gesundheitstraining

Beschreibung

Haben Sie Freude am Training mit dem Trampolin, suchen jedoch eher ein sanfteres Training als der bekannte Kurs "Fitness-Trampolin"? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Trampolin Gesundheitstraining spricht jede Altersgruppe an. Sie trainieren Ihre Gleichgewichtsfähigkeiten, Ihre Koordination, Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihren Beckenboden und natürlich auch Ihre Kraft. Mit dem Trampolin Gesundheitstraining trainieren Sie gesundheitsbewusst und halten sich fit. Das Trampolin fängt Schläge ab, was ein sehr gelenkschonendes Training ermöglicht. Trainiert wird auf den modernen bellicon® Trampolinen, welche sich aufgrund neuartiger, ausgeklügelter Seilringtechnologie von herkömmlichen Stahlfedertrampolinen abheben und ein völlig neues, elastisches Schwinggefühl vermitteln. Sie werden sehen wie abwechslungsreich und vielfältig das Trampolin eingesetzt werden kann und wie viel Spass es Ihnen bereitet. Probieren Sie es aus!

Inhalt

Das Training ist angelehnt an das bekannte bellicon® HEALTH (ehem. "Move") Trainingsprogramm und beinhaltet:

- Koordinationstraining
- Üben der korrekten Haltung
- Gleichgewichtstraining
- Kräftigung des Rückens und allgemeines, leichtes Krafttraining
- Verbesserung der Ausdauer
- Entspannung und Wohlbefinden

Voraussetzung

Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.

Zielgruppe

Das Trampolin Gesundheitstraining richtet sich an alle interessierten Personen, welche ein neues & gelenkschonendes Training ausprobieren und von zahlreichen positiven körperlichen Auswirkungen profitieren wollen. Zudem ist der Kurs für Personen geeignet, denen der Kurs "Fitness-Trampolin" zu intensiv ist.

Lernziele

- Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem Trampolin und legen damit den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Training.
- Sie kennen verschiedene Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen auf dem Trampolin und erleben dadurch ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.
- Sie profitieren ganz automatisch von den positiven Auswirkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Osteoporoseprävention, Gelenke, Immunsystem und Rückenbeschwerden.

Datum

19.08.2019 - 21.10.2019 / E_1327554

**Klubschule Migros
Rapperswil**
Zürcherstrasse 2
8640 Rapperswil

Tel. +41 58 568 64 20

ks.rapperswil@gmx.migros.ch
klubschule.ch





Trampolin Gesundheitstraining

Zeit	12:10 - 13:00 h
Wochentage	Mo
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 200.00
Durchführungsort	Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	19.08.2019	12:10 - 13:00
	2 Mo	26.08.2019	12:10 - 13:00
	3 Mo	02.09.2019	12:10 - 13:00
	4 Mo	09.09.2019	12:10 - 13:00
	5 Mo	16.09.2019	12:10 - 13:00
	6 Mo	23.09.2019	12:10 - 13:00
	7 Mo	30.09.2019	12:10 - 13:00
	8 Mo	07.10.2019	12:10 - 13:00
	9 Mo	14.10.2019	12:10 - 13:00
	10 Mo	21.10.2019	12:10 - 13:00