



# Fit mit bellicon® Minitrampolin (Kleingruppe)



## 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

30.10.2019 - 15.01.2020 / E\_1333751

### Zeit

17:00 - 17:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

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

### Preis

CHF 210.00

### Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fit mit bellicon® Minitrampolin (Kleingruppe)



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	30.10.2019	17:00 - 17:50
2 Mi	06.11.2019	17:00 - 17:50
3 Mi	13.11.2019	17:00 - 17:50
4 Mi	20.11.2019	17:00 - 17:50
5 Mi	27.11.2019	17:00 - 17:50
6 Mi	04.12.2019	17:00 - 17:50
7 Mi	11.12.2019	17:00 - 17:50
8 Mi	18.12.2019	17:00 - 17:50
9 Mi	08.01.2020	17:00 - 17:50
10 Mi	15.01.2020	17:00 - 17:50

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

[info.we@gmos.ch](mailto:info.we@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

