



Fitness-Trampolin



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fitness Trampolin - das neue Trampoltraining! Das abwechslungsreiche und herausfordernde Training kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, fördert die koordinativen Fähigkeiten und trainiert die Ausdauerleistungsfähigkeit. Es wird auf den modernen bellicon® Trampolinen trainiert, welche sich aufgrund neuartiger, ausgeklügelter Seilringtechnologie von herkömmlichen Stahlfedertrampolinen abheben und ein völlig neues, elastisches Schwinggefühl vermitteln. Durch das Hüpfen werden Glückshormone ausgesondert, was zur Folge hat, dass Sie mit viel Spass trainieren und schwitzen. Hier erhalten Sie einige Impressionen zum [Fitness_Trampolin](#) .

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 dieses neue Training ausprobieren und von den zahlreichen positiven körperlichen Anpassungen profitieren wollen

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 Kraftübungen auf dem Trampolin und erleben dadurch ein effizientes Ganzkörpertraining
- Sie kennen die einfache Handhabung des bellicon® Trampolines und können dieses selbstständig bedienen
- Sie profitieren ganz automatisch von den positiven körperlichen Anpassungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Osteoporoseprävention, Gelenke, Immunsystem und Rückenbeschwerden

Zusatzinfo

- Bitte tragen Sie rutschfeste Socken für das Training.
- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link:_Kurs-Sharing-Angebot](#)

Datum

07.10.2019 - 25.11.2019 / E_1361805

Zeit

19:00 - 19:50 h

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Fitness-Trampolin



Garantierte Durchführung

Wochentage

Mo

Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 160.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	07.10.2019	19:00 - 19:50
2 Mo	14.10.2019	19:00 - 19:50
3 Mo	21.10.2019	19:00 - 19:50
4 Mo	28.10.2019	19:00 - 19:50
5 Mo	04.11.2019	19:00 - 19:50
6 Mo	11.11.2019	19:00 - 19:50
7 Mo	18.11.2019	19:00 - 19:50
8 Mo	25.11.2019	19:00 - 19:50