



Fitness-Trampolin



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fitness-Trampolin - das neue Trampoltraining der Klubschule Zürich! 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. 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® JUMPING (ehem. "Bounce") Trainingsprogramm und beinhaltet:

- Koordinationstraining
- Korrekte Haltung
- Gleichgewichtstraining
- Ausdauer- und Krafttraining
- Intervalltraining
- Spass am Training und fit in jedem Alter
- Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden

Voraussetzung

Bitte beachten Sie, dass aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken, das Training nur bis max. 100kg Körpergewicht (+ wenige Trampoline bis max. 120kg) ohne Einschränkungen in der Intensität durchgeführt werden kann.

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

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre

**Klubschule Migros
Rapperswil**
Zürcherstrasse 2
8640 Rapperswil

Tel. +41 58 568 64 20

ks.rapperswil@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Fitness-Trampolin



Garantierte Durchführung

Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: www.qualitop.ch

Datum	08.01.2020 - 22.07.2020 / E_1372512
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 340.00
Durchführungsort	Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	08.01.2020	10:00 - 10:50
	2 Mi	15.01.2020	10:00 - 10:50
	3 Mi	22.01.2020	10:00 - 10:50
	4 Mi	29.01.2020	10:00 - 10:50
	5 Mi	05.02.2020	10:00 - 10:50
	6 Mi	12.02.2020	10:00 - 10:50
	7 Mi	19.02.2020	10:00 - 10:50
	8 Mi	26.02.2020	10:00 - 10:50
	9 Mi	04.03.2020	10:00 - 10:50
	10 Mi	11.03.2020	10:00 - 10:50
	11 Mi	10.06.2020	10:00 - 10:50
	12 Mi	17.06.2020	10:00 - 10:50
	13 Mi	24.06.2020	10:00 - 10:50
	14 Mi	01.07.2020	10:00 - 10:50
	15 Mi	08.07.2020	10:00 - 10:50
	16 Mi	15.07.2020	10:00 - 10:50
	17 Mi	22.07.2020	10:00 - 10:50