



# Trampolin Gesundheitstraining

<b>Beschreibung</b>	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!
<b>Inhalt</b>	Das Training ist angelehnt an das bekannte bellicon® HEALTH (ehem. "Move") Trainingsprogramm und beinhaltet: <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationstraining</li><li>• Üben der korrekten Haltung</li><li>• Gleichgewichtstraining</li><li>• Kräftigung des Rückens und allgemeines, leichtes Krafttraining</li><li>• Verbesserung der Ausdauer</li><li>• Entspannung und Wohlbefinden</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.
<b>Zielgruppe</b>	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.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem Trampolin und legen damit den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Training.</li><li>• Sie kennen verschiedene Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen auf dem Trampolin und erleben dadurch ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.</li><li>• Sie profitieren ganz automatisch von den positiven Auswirkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Osteoporoseprävention, Gelenke, Immunsystem und Rückenbeschwerden.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine

**Klubschule Migros Oerlikon**

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Trampolin Gesundheitstraining

entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

<b>Datum</b>	24.08.2020 - 21.12.2020 / E_1405206
<b>Zeit</b>	09:30 - 10:20 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 360.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	24.08.2020	09:30 - 10:20
	2 Mo	31.08.2020	09:30 - 10:20
	3 Mo	07.09.2020	09:30 - 10:20
	4 Mo	14.09.2020	09:30 - 10:20
	5 Mo	21.09.2020	09:30 - 10:20
	6 Mo	28.09.2020	09:30 - 10:20
	7 Mo	05.10.2020	09:30 - 10:20
	8 Mo	12.10.2020	09:30 - 10:20
	9 Mo	19.10.2020	09:30 - 10:20
	10 Mo	26.10.2020	09:30 - 10:20
	11 Mo	02.11.2020	09:30 - 10:20
	12 Mo	09.11.2020	09:30 - 10:20
	13 Mo	16.11.2020	09:30 - 10:20
	14 Mo	23.11.2020	09:30 - 10:20
	15 Mo	30.11.2020	09:30 - 10:20
	16 Mo	07.12.2020	09:30 - 10:20
	17 Mo	14.12.2020	09:30 - 10:20
	18 Mo	21.12.2020	09:30 - 10:20

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

