



Gesundheitstraining mit Trampolin

Beschreibung	In diesem Training steht der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Mit dem Trampolin trainieren Sie sowohl Koordination, Gleichgewicht und Kraft, als auch Ihren Herzkreislauf und das alles ohne grosse Gelenkbelastung. Der Körper wird auf sanfte Weise trainiert, aber nicht überfordert. Durch eine korrekte Haltung und präzise Ausführung der Übungen werden Körper, Seele und Geist in Schwung gebracht. Ob jung oder alt: Jeder kann mittrainieren und die Intensität selber bestimmen. Auch für Personen mit Gleichgewichtsproblemen oder für Untrainierte eignet sich das Training gut. Dank Haltevorrichtungen kann man sich festhalten und dadurch Sicherheit gewinnen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen und Gleichgewichtsübungen (Vorbereitung aufs Trampolin)• Einführung ins Trampolintaining und Erklärungen der Haltevorrichtung• Gleichgewichtsübungen• Leichtes Herzkreislauftraining• Kräftigungsübungen für den ganzen Körper sowie spezifische Rückenübungen• Entspannung
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• Bitte tragen Sie rutschfeste Socken für das Training.• Bitte beachten Sie, dass aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken das Training nur bis max. 100 kg Körpergewicht ohne Einschränkungen in der Intensität durchgeführt werden kann.• Ein Trampolin-Training ist während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen.
Zielgruppe	Gesunde Erwachsene von jung bis ins hohe Alter. Zu beachten sind folgende Punkte: <ul style="list-style-type: none">• Ein Trampolin-Training ist während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen.• Aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken empfehlen wir ein max. Körpergewicht von 100 Kilogramm
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen sicher und stabil auf dem Trampolin zu stehen und zu schwingen.• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung.• Sie trainieren auf sanfte Weise Ihre Balance, Kraft und Beweglichkeit und erhalten dadurch im Alltag mehr Lebensqualität.
Datum	21.04.2020 - 30.06.2020 / E_1406670
Zeit	10:30 - 11:20 h
Wochentage	Di
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	klubschule.luzern@migros Luzern.ch klubschule.ch



Gesundheitstraining mit Trampolin

Dauer 11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 209.00

Durchführungsort Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	21.04.2020	10:30 - 11:20
	2 Di	28.04.2020	10:30 - 11:20
	3 Di	05.05.2020	10:30 - 11:20
	4 Di	12.05.2020	10:30 - 11:20
	5 Di	19.05.2020	10:30 - 11:20
	6 Di	26.05.2020	10:30 - 11:20
	7 Di	02.06.2020	10:30 - 11:20
	8 Di	09.06.2020	10:30 - 11:20
	9 Di	16.06.2020	10:30 - 11:20
	10 Di	23.06.2020	10:30 - 11:20
	11 Di	30.06.2020	10:30 - 11:20

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

