



# Gesundheitstraining mit Trampolin - 1x Ausprobieren



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. 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

- Aufwärmen und Gleichgewichtsübungen (Vorbereitung aufs Trampolin)
- Einführung ins Trampolintraining und Erklärungen der Haltevorrichtung
- Gleichgewichtsübungen
- Leichtes Herzkreislauftraining
- Kräftigungsübungen für den ganzen Körper sowie spezifische Rückenübungen
- Entspannung

### Voraussetzung

- 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:

- Ein Trampolin-Training ist während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen.
- Aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken empfehlen wir ein max. Körpergewicht von 100 Kilogramm

### Lernziele

- 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

22.04.2020 / E\_1409492

### Zeit

18:10 - 19:00 h

### Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

[klubschule.sursee@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.sursee@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Gesundheitstraining mit Trampolin - 1x Ausprobieren



**Garantierte Durchführung**

**Wochentage**

Mi

**Dauer**

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis**

CHF 0.00

**Durchführungsort**

Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee

**Termine**

| Tag  | Datum      | Zeit          |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 22.04.2020 | 18:10 - 19:00 |

**Klubschule Migros Sursee**

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

[klubschule.sursee@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.sursee@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

