



Trampolin Gesundheitstraining

Beschreibung	In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Gleichgewichtsfähigkeiten, Ihre Koordination, Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihren Beckenboden und natürlich auch Ihre Kraft - Sie trainieren gesundheitsbewusst. Halten Sie sich fit mit dem Trampolin Gesundheitstraining. Das Trampolin fängt Schläge ab, was ein sehr gelenkschonendes Training ermöglicht. Das Trampolin kann sehr abwechslungsreich eingesetzt werden, weshalb es für sämtliche Zielgruppen geeignet ist und vor allem viel Spass bringt.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Koordinationstraining• Üben der korrekten Haltung• Gleichgewichtstraining• Kräftigung des Rückens und allgemeines, leichtes Krafttraining• Verbesserung der Ausdauer• Entspannung und Wohlbefinden
Voraussetzung	Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.
Zielgruppe	Das Gesundheitstraining mit dem Trampolin richtet sich an alle interessierten Personen, welche dieses neue, gelenkschonende Training ausprobieren und von den zahlreichen positiven körperlichen Anpassungen profitieren wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem Trampolin und legen damit den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Training.• Sie kennen verschiedene Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen auf dem Trampolin und erleben dadurch ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.• Sie profitieren ganz automatisch von den positiven Auswirkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Osteoporoseprävention, Gelenke, Immunsystem und Rückenbeschwerden.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	Im Trampolin Gesundheitstraining wird in rutschfesten Socken trainiert.
Datum	12.08.2020 - 14.10.2020 / E_1411106
Zeit	18:00 - 18:50 h
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	klubschule.baden@migrosaare.ch klubschule.ch



Trampolin Gesundheitstraining

Wochentage	Mi																																	
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
Preis	CHF 195.00																																	
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden																																	
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>12.08.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>19.08.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>26.08.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>4 Mi</td><td>02.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>5 Mi</td><td>09.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>6 Mi</td><td>16.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>7 Mi</td><td>23.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>8 Mi</td><td>30.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>9 Mi</td><td>07.10.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>10 Mi</td><td>14.10.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	12.08.2020	18:00 - 18:50	2 Mi	19.08.2020	18:00 - 18:50	3 Mi	26.08.2020	18:00 - 18:50	4 Mi	02.09.2020	18:00 - 18:50	5 Mi	09.09.2020	18:00 - 18:50	6 Mi	16.09.2020	18:00 - 18:50	7 Mi	23.09.2020	18:00 - 18:50	8 Mi	30.09.2020	18:00 - 18:50	9 Mi	07.10.2020	18:00 - 18:50	10 Mi	14.10.2020	18:00 - 18:50
Tag	Datum	Zeit																																
1 Mi	12.08.2020	18:00 - 18:50																																
2 Mi	19.08.2020	18:00 - 18:50																																
3 Mi	26.08.2020	18:00 - 18:50																																
4 Mi	02.09.2020	18:00 - 18:50																																
5 Mi	09.09.2020	18:00 - 18:50																																
6 Mi	16.09.2020	18:00 - 18:50																																
7 Mi	23.09.2020	18:00 - 18:50																																
8 Mi	30.09.2020	18:00 - 18:50																																
9 Mi	07.10.2020	18:00 - 18:50																																
10 Mi	14.10.2020	18:00 - 18:50																																

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

