



Fit mit bellicon® Minitrampolin

Beschreibung Fitness-Trampolin - hüpfen Sie sich in Bestform! Das abwechslungsreiche und herausfordernde Training kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, fördert die koordinativen Fähigkeiten und erhöht die Ausdauer. Durch das Hüpfen werden Glückshormone produziert, die Ihren Körper durchströmen und überflüssige Kalorien verabschieden sich. Eine tiefgreifende Wohltat für Körper und Geist. Trainiert wird auf den modernen bellicon® Trampolinen; sie vermitteln dank einer ausgeklügelten Seilringtechnologie ein völlig neues, elastisches Schwinggefühl. 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 entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch

- Inhalt**
- Koordinationstraining
 - Korrekte Haltung
 - Gleichgewichtstraining
 - Ausdauer- und Krafttraining
 - Intervalltraining

Voraussetzung Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.

Zielgruppe Fitness-Trampolin richtet sich an alle interessierten Personen, welche ein neues Training ausprobieren und von zahlreichen positiven körperlichen Auswirkungen profitieren wollen.

- Lernziele**
- Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem bellicon® Trampolin und legen damit das Fundament für ein gesundheitsförderndes Training.
 - Sie kennen verschiedene Kraftübungen auf dem Trampolin und erfahren dadurch ein effizientes Ganzkörpertraining.
 - Sie kennen die einfache Handhabung des bellicon® Trampolins und können dieses selbstständig nutzen.
 - Sie profitieren ganz automatisch von den positiven körperlichen Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur, die Gelenke, das Immunsystem, den Rücken und im Bereich der Osteoporose Prävention.

Zusatzinfo Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum 03.02.2021 - 18.08.2021 / E_1418487

Zeit 18:05 - 18:55 h

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Fit mit bellicon® Minitrampolin

Wochentage	Mi																																																																					
Dauer	22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																																																					
Preis	CHF 352.00																																																																					
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur																																																																					
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>03.02.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>10.02.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>17.02.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>4 Mi</td><td>24.02.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>5 Mi</td><td>03.03.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>6 Mi</td><td>10.03.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>7 Mi</td><td>17.03.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>8 Mi</td><td>24.03.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>9 Mi</td><td>31.03.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>10 Mi</td><td>07.04.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>11 Mi</td><td>14.04.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>12 Mi</td><td>21.04.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>13 Mi</td><td>28.04.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>14 Mi</td><td>05.05.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>15 Mi</td><td>19.05.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>16 Mi</td><td>26.05.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>17 Mi</td><td>02.06.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>18 Mi</td><td>09.06.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>19 Mi</td><td>16.06.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>20 Mi</td><td>23.06.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>21 Mi</td><td>11.08.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr><tr><td>22 Mi</td><td>18.08.2021</td><td>18:05 - 18:55</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	03.02.2021	18:05 - 18:55	2 Mi	10.02.2021	18:05 - 18:55	3 Mi	17.02.2021	18:05 - 18:55	4 Mi	24.02.2021	18:05 - 18:55	5 Mi	03.03.2021	18:05 - 18:55	6 Mi	10.03.2021	18:05 - 18:55	7 Mi	17.03.2021	18:05 - 18:55	8 Mi	24.03.2021	18:05 - 18:55	9 Mi	31.03.2021	18:05 - 18:55	10 Mi	07.04.2021	18:05 - 18:55	11 Mi	14.04.2021	18:05 - 18:55	12 Mi	21.04.2021	18:05 - 18:55	13 Mi	28.04.2021	18:05 - 18:55	14 Mi	05.05.2021	18:05 - 18:55	15 Mi	19.05.2021	18:05 - 18:55	16 Mi	26.05.2021	18:05 - 18:55	17 Mi	02.06.2021	18:05 - 18:55	18 Mi	09.06.2021	18:05 - 18:55	19 Mi	16.06.2021	18:05 - 18:55	20 Mi	23.06.2021	18:05 - 18:55	21 Mi	11.08.2021	18:05 - 18:55	22 Mi	18.08.2021	18:05 - 18:55
Tag	Datum	Zeit																																																																				
1 Mi	03.02.2021	18:05 - 18:55																																																																				
2 Mi	10.02.2021	18:05 - 18:55																																																																				
3 Mi	17.02.2021	18:05 - 18:55																																																																				
4 Mi	24.02.2021	18:05 - 18:55																																																																				
5 Mi	03.03.2021	18:05 - 18:55																																																																				
6 Mi	10.03.2021	18:05 - 18:55																																																																				
7 Mi	17.03.2021	18:05 - 18:55																																																																				
8 Mi	24.03.2021	18:05 - 18:55																																																																				
9 Mi	31.03.2021	18:05 - 18:55																																																																				
10 Mi	07.04.2021	18:05 - 18:55																																																																				
11 Mi	14.04.2021	18:05 - 18:55																																																																				
12 Mi	21.04.2021	18:05 - 18:55																																																																				
13 Mi	28.04.2021	18:05 - 18:55																																																																				
14 Mi	05.05.2021	18:05 - 18:55																																																																				
15 Mi	19.05.2021	18:05 - 18:55																																																																				
16 Mi	26.05.2021	18:05 - 18:55																																																																				
17 Mi	02.06.2021	18:05 - 18:55																																																																				
18 Mi	09.06.2021	18:05 - 18:55																																																																				
19 Mi	16.06.2021	18:05 - 18:55																																																																				
20 Mi	23.06.2021	18:05 - 18:55																																																																				
21 Mi	11.08.2021	18:05 - 18:55																																																																				
22 Mi	18.08.2021	18:05 - 18:55																																																																				

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

