



Fit mit bellicon® Minitrampolin Health



Garantierte Durchführung

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. 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

- Aufwärmen und Gleichgewichtsübungen (Vorbereitung aufs Trampolin)
- Einführung ins Trampoltraining 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. 120 kg Körpergewicht ohne Einschränkungen in der Intensität durchgeführt werden kann.
- Ein Trampolin-Training ist während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen.

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 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.

Zusatzinfo

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

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Fit mit bellicon® Minitrampolin Health



Garantierte Durchführung

Datum	12.08.2020 - 27.01.2021 / E_1424121
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 384.00
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine	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
	11 Mi	21.10.2020	18:00 - 18:50
	12 Mi	28.10.2020	18:00 - 18:50
	13 Mi	04.11.2020	18:00 - 18:50
	14 Mi	11.11.2020	18:00 - 18:50
	15 Mi	18.11.2020	18:00 - 18:50
	16 Mi	25.11.2020	18:00 - 18:50
	17 Mi	02.12.2020	18:00 - 18:50
	18 Mi	09.12.2020	18:00 - 18:50
	19 Mi	16.12.2020	18:00 - 18:50
	20 Mi	23.12.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Fit mit bellicon® Minitrampolin Health



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
21 Mi	06.01.2021	18:00 - 18:50
22 Mi	13.01.2021	18:00 - 18:50
23 Mi	20.01.2021	18:00 - 18:50
24 Mi	27.01.2021	18:00 - 18:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

