



Trampolin Gesundheitstraining



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

Im Trampolin Gesundheitstraining wird in rutschfesten Socken trainiert.

Datum

18.08.2021 - 20.10.2021 / E_1518656

Zeit

17:00 - 17:50 h

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Trampolin Gesundheitstraining



Garantierte Durchführung

Wochentage

Mi

Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 156.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	18.08.2021	17:00 - 17:50
2 Mi	25.08.2021	17:00 - 17:50
3 Mi	01.09.2021	17:00 - 17:50
4 Mi	08.09.2021	17:00 - 17:50
5 Mi	15.09.2021	17:00 - 17:50
6 Mi	22.09.2021	17:00 - 17:50
7 Mi	06.10.2021	17:00 - 17:50
8 Mi	20.10.2021	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

