



# Trampolin Gesundheitstraining

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationstraining</li><li>• Üben der korrekten Haltung</li><li>• Gleichgewichtstraining</li><li>• Kräftigung des Rückens und allgemeines, leichtes Krafttraining</li><li>• Verbesserung der Ausdauer</li><li>• Entspannung und Wohlbefinden</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.
<b>Zielgruppe</b>	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.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem Trampolin und legen damit den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Training.</li><li>• Sie kennen verschiedene Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen auf dem Trampolin und erleben dadurch ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.</li><li>• Sie profitieren ganz automatisch von den positiven Auswirkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Osteoporoseprävention, Gelenke, Immunsystem und Rückenbeschwerden.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Im Trampolin Gesundheitstraining wird in rutschfesten Socken trainiert.
<b>Datum</b>	11.01.2022 - 15.03.2022 / E_1527093
<b>Zeit</b>	12:10 - 13:00 h
<b>Klubschule Migros Baden</b>	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	<a href="mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch">klubschule.baden@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Trampolin Gesundheitstraining

<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 195.00
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	11.01.2022	12:10 - 13:00
	2 Di	18.01.2022	12:10 - 13:00
	3 Di	25.01.2022	12:10 - 13:00
	4 Di	01.02.2022	12:10 - 13:00
	5 Di	08.02.2022	12:10 - 13:00
	6 Di	15.02.2022	12:10 - 13:00
	7 Di	22.02.2022	12:10 - 13:00
	8 Di	01.03.2022	12:10 - 13:00
	9 Di	08.03.2022	12:10 - 13:00
	10 Di	15.03.2022	12:10 - 13:00

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

