



# Fit mit bellicon® Minitrampolin

<b>Beschreibung</b>	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: <a href="http://qualitop.ch">qualitop.ch</a>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationstraining</li><li>• Korrekte Haltung</li><li>• Gleichgewichtstraining</li><li>• Ausdauer- und Krafttraining</li><li>• Intervalltraining</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.
<b>Zielgruppe</b>	Fitness-Trampolin richtet sich an alle interessierten Personen, welche ein neues Training ausprobieren und von zahlreichen positiven körperlichen Auswirkungen profitieren wollen.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem bellicon® Trampolin und legen damit das Fundament für ein gesundheitsförderndes Training.</li><li>• Sie kennen verschiedene Kraftübungen auf dem Trampolin und erfahren dadurch ein effizientes Ganzkörpertraining.</li><li>• Sie kennen die einfache Handhabung des bellicon® Trampolins und können dieses selbstständig nutzen.</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
<b>Datum</b>	03.01.2022 - 11.07.2022 / E_1535820
<b>Zeit</b>	17:30 - 18:20 h

**Klubschule Migros  
Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
[info.wi@gmos.ch](mailto:info.wi@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fit mit bellicon® Minitrampolin

<b>Wochentage</b>	Mo																																																																											
<b>Dauer</b>	25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																																																											
<b>Preis</b>	CHF 400.00																																																																											
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur																																																																											
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>03.01.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>10.01.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>17.01.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>4 Mo</td><td>24.01.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>5 Mo</td><td>31.01.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>6 Mo</td><td>07.02.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>7 Mo</td><td>14.02.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>8 Mo</td><td>21.02.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>9 Mo</td><td>28.02.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>10 Mo</td><td>14.03.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>11 Mo</td><td>21.03.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>12 Mo</td><td>28.03.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>13 Mo</td><td>04.04.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>14 Mo</td><td>11.04.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>15 Mo</td><td>25.04.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>16 Mo</td><td>02.05.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>17 Mo</td><td>09.05.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>18 Mo</td><td>16.05.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>19 Mo</td><td>23.05.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>20 Mo</td><td>30.05.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>21 Mo</td><td>13.06.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>22 Mo</td><td>20.06.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>23 Mo</td><td>27.06.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr><tr><td>24 Mo</td><td>04.07.2022</td><td>17:30 - 18:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	03.01.2022	17:30 - 18:20	2 Mo	10.01.2022	17:30 - 18:20	3 Mo	17.01.2022	17:30 - 18:20	4 Mo	24.01.2022	17:30 - 18:20	5 Mo	31.01.2022	17:30 - 18:20	6 Mo	07.02.2022	17:30 - 18:20	7 Mo	14.02.2022	17:30 - 18:20	8 Mo	21.02.2022	17:30 - 18:20	9 Mo	28.02.2022	17:30 - 18:20	10 Mo	14.03.2022	17:30 - 18:20	11 Mo	21.03.2022	17:30 - 18:20	12 Mo	28.03.2022	17:30 - 18:20	13 Mo	04.04.2022	17:30 - 18:20	14 Mo	11.04.2022	17:30 - 18:20	15 Mo	25.04.2022	17:30 - 18:20	16 Mo	02.05.2022	17:30 - 18:20	17 Mo	09.05.2022	17:30 - 18:20	18 Mo	16.05.2022	17:30 - 18:20	19 Mo	23.05.2022	17:30 - 18:20	20 Mo	30.05.2022	17:30 - 18:20	21 Mo	13.06.2022	17:30 - 18:20	22 Mo	20.06.2022	17:30 - 18:20	23 Mo	27.06.2022	17:30 - 18:20	24 Mo	04.07.2022	17:30 - 18:20
Tag	Datum	Zeit																																																																										
1 Mo	03.01.2022	17:30 - 18:20																																																																										
2 Mo	10.01.2022	17:30 - 18:20																																																																										
3 Mo	17.01.2022	17:30 - 18:20																																																																										
4 Mo	24.01.2022	17:30 - 18:20																																																																										
5 Mo	31.01.2022	17:30 - 18:20																																																																										
6 Mo	07.02.2022	17:30 - 18:20																																																																										
7 Mo	14.02.2022	17:30 - 18:20																																																																										
8 Mo	21.02.2022	17:30 - 18:20																																																																										
9 Mo	28.02.2022	17:30 - 18:20																																																																										
10 Mo	14.03.2022	17:30 - 18:20																																																																										
11 Mo	21.03.2022	17:30 - 18:20																																																																										
12 Mo	28.03.2022	17:30 - 18:20																																																																										
13 Mo	04.04.2022	17:30 - 18:20																																																																										
14 Mo	11.04.2022	17:30 - 18:20																																																																										
15 Mo	25.04.2022	17:30 - 18:20																																																																										
16 Mo	02.05.2022	17:30 - 18:20																																																																										
17 Mo	09.05.2022	17:30 - 18:20																																																																										
18 Mo	16.05.2022	17:30 - 18:20																																																																										
19 Mo	23.05.2022	17:30 - 18:20																																																																										
20 Mo	30.05.2022	17:30 - 18:20																																																																										
21 Mo	13.06.2022	17:30 - 18:20																																																																										
22 Mo	20.06.2022	17:30 - 18:20																																																																										
23 Mo	27.06.2022	17:30 - 18:20																																																																										
24 Mo	04.07.2022	17:30 - 18:20																																																																										



# Fit mit bellicon® Minitrampolin

Termine	Tag	Datum	Zeit
	25 Mo	11.07.2022	17:30 - 18:20