



# Fitness-Trampolin



## Garantierte Durchführung

### 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.

### 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. Zu beachten sind folgende Punkte:

- Ein Trampolin-Training ist während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen.
- Aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken empfehlen wir ein max. Körpergewicht von 100 Kilogramm

### 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.

### Datum

31.08.2022 - 21.12.2022 / E\_1572932

### Zeit

12:10 - 12:50 h

### Wochentage

Mi

### Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fitness-Trampolin



## Garantierte Durchführung

**Dauer** 17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 40 Minuten

**Preis** CHF 255.00

**Durchführungsort** Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	31.08.2022	12:10 - 12:50
	2 Mi	07.09.2022	12:10 - 12:50
	3 Mi	14.09.2022	12:10 - 12:50
	4 Mi	21.09.2022	12:10 - 12:50
	5 Mi	28.09.2022	12:10 - 12:50
	6 Mi	05.10.2022	12:10 - 12:50
	7 Mi	12.10.2022	12:10 - 12:50
	8 Mi	19.10.2022	12:10 - 12:50
	9 Mi	26.10.2022	12:10 - 12:50
	10 Mi	02.11.2022	12:10 - 12:50
	11 Mi	09.11.2022	12:10 - 12:50
	12 Mi	16.11.2022	12:10 - 12:50
	13 Mi	23.11.2022	12:10 - 12:50
	14 Mi	30.11.2022	12:10 - 12:50
	15 Mi	07.12.2022	12:10 - 12:50
	16 Mi	14.12.2022	12:10 - 12:50
	17 Mi	21.12.2022	12:10 - 12:50