



Fit mit bellicon® Minitrampolin Jumping

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	06.10.2022 - 22.12.2022 / E_1596074
Zeit	18:00 - 18:50 h

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Fit mit bellicon® Minitrampolin Jumping

Wochentage	Do																																							
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																							
Preis	CHF 192.00																																							
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen																																							
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>06.10.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>13.10.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>20.10.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>27.10.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>5 Do</td><td>03.11.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>6 Do</td><td>10.11.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>7 Do</td><td>17.11.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>8 Do</td><td>24.11.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>9 Do</td><td>01.12.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>10 Do</td><td>08.12.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>11 Do</td><td>15.12.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>12 Do</td><td>22.12.2022</td><td>18:00 - 18:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	06.10.2022	18:00 - 18:50	2 Do	13.10.2022	18:00 - 18:50	3 Do	20.10.2022	18:00 - 18:50	4 Do	27.10.2022	18:00 - 18:50	5 Do	03.11.2022	18:00 - 18:50	6 Do	10.11.2022	18:00 - 18:50	7 Do	17.11.2022	18:00 - 18:50	8 Do	24.11.2022	18:00 - 18:50	9 Do	01.12.2022	18:00 - 18:50	10 Do	08.12.2022	18:00 - 18:50	11 Do	15.12.2022	18:00 - 18:50	12 Do	22.12.2022	18:00 - 18:50
Tag	Datum	Zeit																																						
1 Do	06.10.2022	18:00 - 18:50																																						
2 Do	13.10.2022	18:00 - 18:50																																						
3 Do	20.10.2022	18:00 - 18:50																																						
4 Do	27.10.2022	18:00 - 18:50																																						
5 Do	03.11.2022	18:00 - 18:50																																						
6 Do	10.11.2022	18:00 - 18:50																																						
7 Do	17.11.2022	18:00 - 18:50																																						
8 Do	24.11.2022	18:00 - 18:50																																						
9 Do	01.12.2022	18:00 - 18:50																																						
10 Do	08.12.2022	18:00 - 18:50																																						
11 Do	15.12.2022	18:00 - 18:50																																						
12 Do	22.12.2022	18:00 - 18:50																																						

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

