



# Rebounding



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Rebounding ist ein intensives Körpertraining auf einem Mini-Trampolin, dem sogenannten Rebounder. Im Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie Sie mit Hilfe dieser gelenkschonenden Trainingsmethode Ihre Kondition verbessern und Ihren Körper formen können. Bereits zehn Minuten joggen auf dem Rebounder ist effektiver als eine halbe Stunde joggen im Freien.

- 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](http://qualitop.ch)

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

18.08.2022 - 22.12.2022 / E\_1599328

### Zeit

20:00 - 20:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 304.00

### Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	20:00 - 20:50
2 Do	25.08.2022	20:00 - 20:50
3 Do	01.09.2022	20:00 - 20:50
4 Do	08.09.2022	20:00 - 20:50
5 Do	15.09.2022	20:00 - 20:50
6 Do	22.09.2022	20:00 - 20:50
7 Do	29.09.2022	20:00 - 20:50
8 Do	06.10.2022	20:00 - 20:50
9 Do	13.10.2022	20:00 - 20:50
10 Do	20.10.2022	20:00 - 20:50

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

[info.sg@gmos.ch](mailto:info.sg@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rebounding



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
11 Do	27.10.2022	20:00 - 20:50
12 Do	03.11.2022	20:00 - 20:50
13 Do	10.11.2022	20:00 - 20:50
14 Do	17.11.2022	20:00 - 20:50
15 Do	24.11.2022	20:00 - 20:50
16 Do	01.12.2022	20:00 - 20:50
17 Do	08.12.2022	20:00 - 20:50
18 Do	15.12.2022	20:00 - 20:50
19 Do	22.12.2022	20:00 - 20:50

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

