



# Fit mit bellicon® Minitrampolin Health - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszupeinern oder sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren? Finden Sie es am 5. November 2022 heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele. Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iM puls freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen. Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz.

In diesem Training steht der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Mit dem Trampolin trainieren Sie sowohl Koordination, Gleichgewicht und Kraft, als auch Ihren Herzkreislauf und das alles ohne grosse Gelenkbelastung. Der Körper wird auf sanfte Weise trainiert, aber nicht überfordert. Durch eine korrekte Haltung und präzise Ausführung der Übungen werden Körper, Seele und Geist in Schwung gebracht. Ob jung oder alt: Jeder kann mittrainieren und die Intensität selber bestimmen. Auch für Personen mit Gleichgewichtsproblemen oder für Untrainierte eignet sich das Training gut. Dank Haltevorrichtungen kann man sich festhalten und dadurch Sicherheit gewinnen. Dieser Kurs ist von QualiCert 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: [qualicert.ch](http://qualicert.ch)

### Inhalt

- Aufwärmen und Gleichgewichtsübungen (Vorbereitung aufs Trampolin)
- Einführung ins Trampolintaining und Erklärungen der Haltevorrichtung
- Gleichgewichtsübungen
- Leichtes Herzkreislauftraining
- Kräftigungsübungen für den ganzen Körper sowie spezifische Rückenübungen
- Entspannung

### Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

- Bitte tragen Sie rutschfeste Socken für das Training.
- Bitte beachten Sie, dass aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken das Training nur bis max. 120 kg Körpergewicht ohne Einschränkungen in der Intensität durchgeführt werden kann.
- Ein Trampolin-Training ist während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen.

### Zielgruppe

Fitness-Trampolin richtet sich an alle interessierten Personen, welche ein neues Training ausprobieren und von zahlreichen positiven körperlichen Auswirkungen profitieren wollen.

### Lernziele

- Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem Trampolin und legen damit den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Training.
- Sie kennen verschiedene Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen auf dem

**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)





# Fit mit bellicon® Minitrampolin Health - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

Trampolin und erleben dadurch ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

- Sie profitieren ganz automatisch von den positiven Auswirkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Osteoporoseprävention, Gelenke, Immunsystem und Rückenbeschwerden.

## Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

## Datum

05.11.2022 / E\_1606984

## Zeit

10:00 - 10:50 h

## Wochentage

Sa

## Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

## Preis

CHF 0.00

## Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

## Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	05.11.2022	10:00 - 10:50

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

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

