



Fitness-Trampolin



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fitness Trampolin - der neue Fitnesstrend! Die vielfältigen und fordernden Übungen auf dem Trampolin bringen Sie mit viel Spass zum Schwitzen und dabei werden Ihre Gelenke optimal geschont. Das abwechslungsreiche und herausfordernde Training kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, fördert die koordinativen Fähigkeiten und trainiert die Ausdauer. Es wird auf den modernen bellicon® Minitrampolinen trainiert, welche sich aufgrund neuartiger Seilringtechnologie von herkömmlichen Stahlfedertrampolinen abheben und ein völlig neues, elastisches Schwinggefühl vermitteln.

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 ihre Fitness steigern, ihre Ausdauer und Kraft verbessern wollen und dabei die Gelenke schonen möchten. Für schwangere Teilnehmerinnen ist dieser Kurs nicht geeignet.

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 von den positiven körperlichen Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur, die Gelenke, das Immunsystem, den Rücken und im Bereich der Osteoporose-Prävention.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

Im Fitness Trampolin wird in Hallenturnschuhen trainiert.

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Fitness-Trampolin



Garantierte Durchführung

Datum	17.08.2022 - 19.10.2022 / E_1609223
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 175.50
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	17.08.2022	18:00 - 18:50
	2 Mi	24.08.2022	18:00 - 18:50
	3 Mi	31.08.2022	18:00 - 18:50
	4 Mi	07.09.2022	18:00 - 18:50
	5 Mi	14.09.2022	18:00 - 18:50
	6 Mi	21.09.2022	18:00 - 18:50
	7 Mi	28.09.2022	18:00 - 18:50
	8 Mi	12.10.2022	18:00 - 18:50
	9 Mi	19.10.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

