



# Fit mit bellicon® Minitrampolin Health (Kleingruppe)

## Beschreibung

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 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)

## Inhalt

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

## Voraussetzung

- 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 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

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir

**Klubschule Migros  
Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
[info.wi@gmos.ch](mailto:info.wi@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fit mit bellicon® Minitrampolin Health (Kleingruppe)

reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

<b>Datum</b>	21.09.2022 - 21.12.2022 / E_1616877
<b>Zeit</b>	20:40 - 21:30 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 224.00
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	21.09.2022	20:40 - 21:30
	2 Mi	28.09.2022	20:40 - 21:30
	3 Mi	05.10.2022	20:40 - 21:30
	4 Mi	12.10.2022	20:40 - 21:30
	5 Mi	19.10.2022	20:40 - 21:30
	6 Mi	26.10.2022	20:40 - 21:30
	7 Mi	02.11.2022	20:40 - 21:30
	8 Mi	09.11.2022	20:40 - 21:30
	9 Mi	16.11.2022	20:40 - 21:30
	10 Mi	23.11.2022	20:40 - 21:30
	11 Mi	30.11.2022	20:40 - 21:30
	12 Mi	07.12.2022	20:40 - 21:30
	13 Mi	14.12.2022	20:40 - 21:30
	14 Mi	21.12.2022	20:40 - 21:30