



Jumping Fitness - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMPuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

Inhalt

Jumping Fitness ist Ausdauertraining pur! Durch die Kombination von schnellen und langsamen Sprüngen sowie Aerobic-Schritten wird das Herzkreislauf-System und die Kraftausdauer intensiv trainiert. Zudem kräftigt dieses Power-Workout die ganze Muskulatur, die Knochen und schult die Koordination und das Gleichgewicht. Auf dem Trampolin werden bis zu 400 Muskeln trainiert!

- Ausdauer- und Krafttraining
- Intervalltraining
- Cool Down und Stretching

Voraussetzung

Körperliche Gesundheit

Zielgruppe

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die ein intensives Training möchten, um ihre Fitness zu verbessern.

Lernziele

Sie erleben eine Jumping Stunde und können dieses intensive Training mit dem hohen Spassfaktor einmal ausprobieren.

Zusatzinfo

Bitte bringen Sie Trainingskleidung und Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu Trinken ins Training mit.

Datum

05.11.2022 / E_1617147

Zeit

10:30 - 11:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

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

Klubschule Migros
Basel-Gundelitor
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Jumping Fitness - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	05.11.2022	10:30 - 11:10