



Fitness-Trampolin - 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 iM puls 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

Das Training ist angelehnt an das bekannte bellicon® JUMPING (ehem. "Bounce") Trainingsprogramm und beinhaltet:

- Koordinationstraining
- Korrekte Haltung
- Gleichgewichtstraining
- Ausdauer- und Krafttraining
- Intervalltraining
- Spass am Training und fit in jedem Alter
- Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden

Voraussetzung

- Bitte beachten Sie, dass aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken, das Training nur bis max. 100kg Körpergewicht (+ wenige Trampoline bis max. 120kg) ohne Einschränkungen in der Intensität durchgeführt werden kann.
- Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Fitness-Trampolin.

Anschluss-Fortsetzungsangebote

[Fitness-Trampolin_Kurse](#) und [Abo_Fitnesskurse,_Pilates_&_Yoga](#)

Zusatzinfo

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

Datum

05.11.2022 / E_1619643

Klubschule Migros
Rapperswil
Zürcherstrasse 2
8640 Rapperswil

Tel. +41 58 568 64 20
kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Fitness-Trampolin - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Zeit	09:30 - 10:10 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten		
Preis	CHF 0.00		
Durchführungsort	Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr. 2, 8640 Rapperswil		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	05.11.2022	09:30 - 10:10