



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

Fitness-Trampolin - hüpfen Sie sich in Bestform! Das abwechslungsreiche und herausfordernde Training kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, fördert die koordinativen Fähigkeiten und erhöht die Ausdauer. Durch das Hüpfen werden Glückshormone produziert, die Ihren Körper durchströmen und überflüssige Kalorien verabschieden sich. Eine tiefgreifende Wohltat für Körper und Geist. Trainiert wird auf den modernen bellicon® Trampolinen; sie vermitteln dank einer ausgeklügelten Seilringtechnologie ein völlig neues, elastisches Schwinggefühl.

Voraussetzung

Interesse am Thema und eine gesunde Portion Neugierde. Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie erhalten Einblick in zahlreiche Gesundheitsangebote der Klubschule Migros. Die Lektionen dauern 40 Minuten. Lassen Sie sich von der breiten Kurs-Palette inspirieren und picken Sie sich Ihre Lieblingskurse raus. Wir freuen uns auf Sie!

Zusatzinfo

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

Datum

05.11.2022 / E_1621043

Zeit

12:00 - 12:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Fitness-Trampolin - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

05.11.2022

12:00 - 12:50

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

