



# Fitness-Trampolin - 1x Ausprobieren

## Description

"1x Ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. 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. Dieser Kurs ist von QualiCert 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: [qualicert.ch](http://qualicert.ch)

## Contenu

- Koordinationstraining
- Korrekte Haltung
- Gleichgewichtstraining
- Ausdauer- und Krafttraining
- Intervalltraining

## Prérequis

Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.

## Groupe cible

Fitness-Trampolin richtet sich an alle interessierten Personen, welche ein neues Training ausprobieren und von zahlreichen positiven körperlichen Auswirkungen profitieren wollen. Zu beachten sind folgende Punkte:

- Ein Trampolin-Training ist während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen.
- Aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken empfehlen wir ein max. Körpergewicht von 100 Kilogramm

## Objectifs

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

**Klubschule Migros Sursee**

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

[klubschule.sursee@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.sursee@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Fitness-Trampolin - 1x Ausprobieren

<b>Date</b>	sur demande / D_77041
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 0.00
<b>Lieu du cours</b>	Klubschule Migros Sursee (en cours de planification)

**Klubschule Migros Sursee**

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

[klubschule.sursee@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.sursee@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

