



Fit mit bellicon® Minitrampolin - das sanfte Training ab 50plus



Cours garanti

Description

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 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

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.

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.

Date

13.01.2020 - 09.03.2020 / E_1323240

Horaire

10:15 - 11:05 h

Jours

Lu

Durée

8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Fit mit bellicon® Minitrampolin - das sanfte Training ab 50plus



Cours garanti

Ecolage CHF 128.00

Lieu du cours Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	13.01.2020	10:15 - 11:05
	2 Lu	20.01.2020	10:15 - 11:05
	3 Lu	27.01.2020	10:15 - 11:05
	4 Lu	03.02.2020	10:15 - 11:05
	5 Lu	10.02.2020	10:15 - 11:05
	6 Lu	17.02.2020	10:15 - 11:05
	7 Lu	24.02.2020	10:15 - 11:05
	8 Lu	09.03.2020	10:15 - 11:05