



Fitness-Trampolin



Cours garanti

Description

Fitness Trampolin - das neue Trampoltraining! Das abwechslungsreiche und herausfordernde Training kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, fördert die koordinativen Fähigkeiten und trainiert die Ausdauerleistungsfähigkeit. Es wird auf den modernen bellicon® Trampolinen trainiert, welche sich aufgrund neuartiger, ausgeklügelter Seilringtechnologie von herkömmlichen Stahlfedertrampolinen abheben und ein völlig neues, elastisches Schwinggefühl vermitteln. Durch das Hüpfen werden Glückshormone ausgesondert, was zur Folge hat, dass Sie mit viel Spass trainieren und schwitzen. Hier erhalten Sie einige Impressionen zum [Fitness_Trampolin](#) .

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 dieses neue Training ausprobieren und von den zahlreichen positiven körperlichen Anpassungen profitieren wollen

Objectifs

- Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem Trampolin und legen damit den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Training
- Sie kennen verschiedene Kraftübungen auf dem Trampolin und erleben dadurch ein effizientes Ganzkörpertraining
- Sie kennen die einfache Handhabung des bellicon® Trampolines und können dieses selbstständig bedienen
- Sie profitieren ganz automatisch von den positiven körperlichen Anpassungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Osteoporoseprävention, Gelenke, Immunsystem und Rückenbeschwerden

Informations supplémentaires

- Bitte tragen Sie rutschfeste Socken für das Training.
- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link:_Kurs-Sharing-Angebot](#)
- 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](#)



Fitness-Trampolin



Cours garanti

Date	07.10.2019 - 25.11.2019 / E_1361805
Horaire	19:00 - 19:50 h
Jours	Lu
Durée	8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 160.00
Lieu du cours	Jurastrasse 4, 4053 Basel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	07.10.2019	19:00 - 19:50
	2 Lu	14.10.2019	19:00 - 19:50
	3 Lu	21.10.2019	19:00 - 19:50
	4 Lu	28.10.2019	19:00 - 19:50
	5 Lu	04.11.2019	19:00 - 19:50
	6 Lu	11.11.2019	19:00 - 19:50
	7 Lu	18.11.2019	19:00 - 19:50
	8 Lu	25.11.2019	19:00 - 19:50