



Gesundheitstraining mit Trampolin



Cours garanti

Description

In diesem Training steht der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Mit dem Trampolin trainieren Sie sowohl Koordination, Gleichgewicht und Kraft, als auch Ihren Herzkreislauf und das alles ohne grosse Gelenkbelastung. Der Körper wird auf sanfte Weise trainiert, aber nicht überfordert. Durch eine korrekte Haltung und präzise Ausführung der Übungen werden Körper, Seele und Geist in Schwung gebracht. Ob jung oder alt: Jeder kann mittrainieren und die Intensität selber bestimmen. Auch für Personen mit Gleichgewichtsproblemen oder für Untrainierte eignet sich das Training gut. Dank Haltevorrichtungen kann man sich festhalten und dadurch Sicherheit gewinnen.

Contenu

- Aufwärmen und Gleichgewichtsübungen (Vorbereitung aufs Trampolin)
- Einführung ins Trampoltraining und Erklärungen der Haltevorrichtung
- Gleichgewichtsübungen
- Leichtes Herzkreislauftraining
- Kräftigungsübungen für den ganzen Körper sowie spezifische Rückenübungen
- Entspannung

Prérequis

- Bitte tragen Sie rutschfeste Socken für das Training.
- Bitte beachten Sie, dass aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken das Training nur bis max. 100 kg Körpergewicht ohne Einschränkungen in der Intensität durchgeführt werden kann.
- Ein Trampolin-Training ist während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen.

Groupe cible

Gesunde Erwachsene von jung bis ins hohe Alter. 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 lernen sicher und stabil auf dem Trampolin zu stehen und zu schwingen.
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung.
- Sie trainieren auf sanfte Weise Ihre Balance, Kraft und Beweglichkeit und erhalten dadurch im Alltag mehr Lebensqualität.

Date

09.06.2020 - 30.06.2020 / E_1406670

Horaire

10:30 - 11:20 h

Jours

Ma

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Gesundheitstraining mit Trampolin



Cours garanti

Durée 4 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 76.00

Lieu du cours Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	09.06.2020	10:30 - 11:20
	2 Ma	16.06.2020	10:30 - 11:20
	3 Ma	23.06.2020	10:30 - 11:20
	4 Ma	30.06.2020	10:30 - 11:20