



Trampolin Gesundheitstraining

Description	In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Gleichgewichtsfähigkeiten, Ihre Koordination, Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihren Beckenboden und natürlich auch Ihre Kraft - Sie trainieren gesundheitsbewusst. Halten Sie sich fit mit dem Trampolin Gesundheitstraining. Das Trampolin fängt Schläge ab, was ein sehr gelenkschonendes Training ermöglicht. Das Trampolin kann sehr abwechslungsreich eingesetzt werden, weshalb es für sämtliche Zielgruppen geeignet ist und vor allem viel Spass bringt.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Koordinationstraining• Üben der korrekten Haltung• Gleichgewichtstraining• Kräftigung des Rückens und allgemeines, leichtes Krafttraining• Verbesserung der Ausdauer• Entspannung und Wohlbefinden
Prérequis	Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.
Groupe cible	Das Gesundheitstraining mit dem Trampolin richtet sich an alle interessierten Personen, welche dieses neue, gelenkschonende Training ausprobieren und von den zahlreichen positiven körperlichen Anpassungen profitieren wollen.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen die optimale Körperhaltung und die korrekten Übungsausführungen auf dem Trampolin und legen damit den Grundstein für ein gesundheitsförderndes Training.• Sie kennen verschiedene Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen auf dem Trampolin und erleben dadurch ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.• Sie profitieren ganz automatisch von den positiven Auswirkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Osteoporoseprävention, Gelenke, Immunsystem und Rückenbeschwerden.
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Informations supplémentaires	Im Trampolin Gesundheitstraining wird in rutschfesten Socken trainiert.
Date	12.08.2020 - 14.10.2020 / E_1411106
Horaire	18:00 - 18:50 h
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	klubschule.baden@migrosaare.ch klubschule.ch



Trampolin Gesundheitstraining

Jours	Me
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 195.00
Lieu du cours	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	12.08.2020	18:00 - 18:50
	2 Me	19.08.2020	18:00 - 18:50
	3 Me	26.08.2020	18:00 - 18:50
	4 Me	02.09.2020	18:00 - 18:50
	5 Me	09.09.2020	18:00 - 18:50
	6 Me	16.09.2020	18:00 - 18:50
	7 Me	23.09.2020	18:00 - 18:50
	8 Me	30.09.2020	18:00 - 18:50
	9 Me	07.10.2020	18:00 - 18:50
	10 Me	14.10.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS