



Fit mit bellicon® Minitrampolin

| | |
|-------------------------------------|---|
| Description | <p>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</p> |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none">• Koordinationstraining• Korrekte Haltung• Gleichgewichtstraining• Ausdauer- und Krafttraining• Intervalltraining |
| Prérequis | <p>Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.</p> |
| Groupe cible | <p>Fitness-Trampolin richtet sich an alle interessierten Personen, welche ein neues Training ausprobieren und von zahlreichen positiven körperlichen Auswirkungen profitieren wollen.</p> |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• 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. |
| Informations supplémentaires | <p>Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.</p> |
| Date | <p>03.02.2021 - 18.08.2021 / E_1418487</p> |
| Horaire | <p>18:05 - 18:55 h</p> |
| Klubschule Migros Chur | <p>Tel. +41 58 712 44 40</p> |
| Gartenstrasse 5 7001 Chur | <p>info.ch@gmos.ch klubschule.ch</p> |



Fit mit bellicon® Minitrampolin

| | |
|----------------------|--|
| Jours | Me |
| Durée | 22 Jours de cours. Total 22.00 périodes à 50 minutes |
| Ecolage | CHF 352.00 |
| Lieu du cours | Gartenstrasse 5, 7000 Chur |

| Dates | Jour | Date | Heures |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | 1 Me | 03.02.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 2 Me | 10.02.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 3 Me | 17.02.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 4 Me | 24.02.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 5 Me | 03.03.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 6 Me | 10.03.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 7 Me | 17.03.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 8 Me | 24.03.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 9 Me | 31.03.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 10 Me | 07.04.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 11 Me | 14.04.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 12 Me | 21.04.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 13 Me | 28.04.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 14 Me | 05.05.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 15 Me | 19.05.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 16 Me | 26.05.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 17 Me | 02.06.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 18 Me | 09.06.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 19 Me | 16.06.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 20 Me | 23.06.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 21 Me | 11.08.2021 | 18:05 - 18:55 |
| | 22 Me | 18.08.2021 | 18:05 - 18:55 |

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

