



# Fitness-Trampolin



## Cours garanti

### Description

Fitness-Trampolin - das neue Trampoltraining der Klubschule Zürich! 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. Sie werden sehen wie abwechslungsreich und vielfältig das Trampolin eingesetzt werden kann und wie viel Spass es Ihnen bereitet. Probieren Sie es aus!

### Contenu

Das Training ist angelehnt an das bekannte bellicon® JUMPING (ehem. "Bounce") Trainingsprogramm und beinhaltet:

- Koordinationstraining
- Korrekte Haltung
- Gleichgewichtstraining
- Ausdauer- und Krafttraining
- Intervalltraining
- Spass am Training und fit in jedem Alter
- Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden

### Prérequis

Bitte beachten Sie, dass aufgrund unserer Trampolin-Seilringstärken, das Training nur bis max. 100kg Körpergewicht (+ wenige Trampoline bis max. 120kg) ohne Einschränkungen in der Intensität durchgeführt werden kann.

### 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

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Fitness-Trampolin



## Cours garanti

### supplémentaires

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: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

**Date** 05.10.2022 - 09.11.2022 / E\_1600582

**Horaire** 19:00 - 19:50 h

**Jours** Me

**Durée** 6 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 120.00

**Lieu du cours** Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	05.10.2022	19:00 - 19:50
	2 Me	12.10.2022	19:00 - 19:50
	3 Me	19.10.2022	19:00 - 19:50
	4 Me	26.10.2022	19:00 - 19:50
	5 Me	02.11.2022	19:00 - 19:50
	6 Me	09.11.2022	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS