

Eines unserer wichtigsten Ziele ist die personalisierte, motivierende und nachhaltige Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils.

Dafür setzen wir neue Methoden ein, zu denen auch das Bewegungstraining auf dem Mini-Trampolin zählt. Durch die gedämpfte Schwingung entlastet es den Bewegungsapparat und verspricht eine bessere Körperzusammensetzung – mehr Muskulatur und weniger Fett.

In Kombination mit dem Walking-Training bewirkt das Trampolin-Training eine Steigerung der Herz-Kreislauf-Leistung und der Muskelkraft in jedem Lebensalter.

Mit diesen Trainingsarten befasst sich auch unsere aktuelle Forschung. Bewegung und Sport werden als Prävention und Therapie u.a. bei Herz- und Lungenerkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck sowie bei Fettstoffwechselstörungen eingesetzt und individuell angepasst.

Bleiben Sie mit Spass dabei oder steigen Sie mit uns ein.

Wir freuen uns, Sie in unseren Trainings begrüßen zu dürfen.

Bereich Sport- und Bewegungsmedizin,
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)
Grosse Allee 6, 4052 Basel



Universität
Basel

Departement für
Sport, Bewegung und Gesundheit



Bellicon Trampolin- Training

Mit **Schwung** durch das Jahr



bellicon

Programm

Inhalt

Mit einem vielseitigen Bewegungsprogramm auf dem Bellicon Trampolin trainieren Sie unter fachkundiger Leitung Ihre Fitness. Sie lernen Ihren Körper besser kennen und einschätzen. Auf individuelle Bedürfnisse und Schwächen wird besonders eingegangen.

Eine Trainingseinheit besteht aus:

- Aufwärmen und Cool-Down
- Bellicon Trampolintraining
- Ausdauertraining
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- Krafttraining

Ziel

Das Ziel dieses Kurses ist es, zu einem aktiven Lebensstil beizutragen und die Fitness des Herz-Kreislauf-Systems, die Kraft und Koordination sowie das Gleichgewicht gemeinsam zu verbessern.



Kursleitung

Mitarbeitende der Sportmedizin am DSBG

Organisation

Kursgebühr

CHF 20.- pro Lektion (60 min.)

- Der Kurs findet ab **drei** Teilnehmenden statt.
- **Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.** Das Trainingsmaterial wird zur Verfügung gestellt.
- **Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

Voraussetzung

Bei Interesse an Kursteilnahme bitte den **Fragebogen** zur Sporttauglichkeit (PAR-Q) ausfüllen und dem Sekretariat der Sportmedizin senden (Kontaktdaten siehe Kurs-Anmeldung):

dsbg.unibas.ch/de/ambulatorium/kurse/

Kurszeitraum

Der Kurs wird ganzjährig angeboten. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Kostenloses Schnuppertraining

Nach Vereinbarung möglich.

Treffpunkt

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG), Grosse Allee 6, 4052 Basel



Kurs-Anmeldung

Tel. +41 (0)61 207 47 41

Fax +41 (0)61 207 47 42

Sportmedizin-dsbg@unibas.ch

dsbg.unibas.ch/de/ambulatorium/