

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

Dafür setzen wir ganz neue Methoden ein, zu denen auch das Bewegungstraining auf dem Mini-Trampolin zählt. Es entlastet durch die gedämpfte Schwingung den Bewegungsapparat und verspricht doch 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 Muskelkraft in jedem Lebensalter. Mit diesem neuartigen Training 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)

St. Jakob-Arena (Eisarena), Mittlere Allee 18, 4052 Basel

# Bellicon Trampolin Training

Mit *Schwingung* durch das Jahr



**UNIVERSITÄT BASEL**  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

# 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.



# Kursleiterinnen

## Clémentine Bischoff

Studentin Exercise and Health Sciences DSBG

## Johanna Kress

Studentin Exercise and Health Sciences DSBG

## Anita Weiss

Studentin Exercise and Health Sciences DSBG

## Alexia Kaiser

Studentin Exercise and Health Sciences DSBG

# Organisation

## Kursgebühr

Kurs 1: CHF 270.-- / Kurs 2: CHF 300.--  
(anteilmässig bei späterem Einstieg in den Kurs). Die Rechnung wird mit der Teilnahmebestätigung zugestellt.

Der Kurs findet bereits ab **mindestens vier** Teilnehmer/innen statt.

**Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.** Das Trainingsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

**Versicherung ist Sache der Teilnehmer.**

**Voraussetzung:** Bei Interesse an Kursteilnahme bitte **Fragebogen** zur Sporttauglichkeit (PAR-Q auf <https://dsbg.unibas.ch/de/ambulatorium/kurse/>) ausfüllen und dem Sekretariat Sportmedizin senden, Kontaktdaten siehe Kurs-Anmeldung.

## Kurszeitraum

Die Kurse werden ganzjährig angeboten. Ein Einstieg in den laufenden Kursen ist jederzeit möglich.

Einmaliges Schnuppertraining nach Terminabsprache möglich.

**Zeit:** Montag & Donnerstag

Kurs 1: Mo 18:30 – 19:30 Uhr, 13.01. – 22.06.20

Kurs 2: Do 18:50 – 19:50 Uhr, 16.01. – 25.06.20

## Treffpunkt

KARAMBA, Unispital Basel, Gellertstrasse 120 (beim Bethesda-Spital), Basel



## Kurs-Anmeldung

Tel. +41 (0)61 207 47 41

Fax +41 (0)61 207 47 42

Sportmedizin-dsbg@unibas.ch

<https://dsbg.unibas.ch/de/ambulatorium/>