

# BELLICON MINITRAMPOLIN

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



# Kursausschreibung

## BELLICON MINITRAMPOLIN

### EINLEITUNG

„Bewegung ist Leben“ – Das bellicon-Training bringt Freude und Leichtigkeit in die Bewegung.

Die elastischen Gummiseilringe und die punktelastische Schwungmatte schaffen ein einzigartiges Bewegungserlebnis, das den gesamten Körper aktiviert. Die Wechselwirkung von Schwerkraft und dem Gefühl der Schwerelosigkeit kräftigt die Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen und zentriert die Körperstatik. Mit kaum einer anderen Bewegungsform erreicht man bei so wenig Aufwand so viel Effizienz. Patient:innen entdecken während der Therapie ihre Freude und Leichtigkeit in der Bewegung wieder.

Das rhythmische Auf- und Abschwingen unterstützt, die innere Mitte zu finden und jede Körperzelle zu aktivieren. Entdecke eine neue, schwingvolle Art der Therapie – und lass dich von der Bewegung mitreißen!

### ZIELE

Die Teilnehmenden

- kennen die richtige Grundhaltung auf dem bellicon
- können vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Therapiealltag anwenden
- können unterschiedliche Trainingsmethoden nutzen (statisch, dynamisch – exzentrisch, konzentrisch, stehend, sitzend, liegend)
- kennen die Wirkungen auf Körper und Psyche, um diese gezielt einzusetzen
- können mit minimalem Aufwand effiziente Ergebnisse erzielen
- können das bellicon für ihre eigene Gesundheit effektiv nutzen

## INHALTE

Statischer und dynamischer Haltungsaufbau

- Zelltraining mit Experimenten
- Fussarbeit und Beinachsentraining
- Propriozeptives Training
- Gleichgewichtsschulung/ Steh- und Gehsicherheit
- Basisschritte
- Koordinative Übungen
- Aktives lymphatisches Training
- Fasziale Arbeit auf dem bellicon
- Entspannungstechniken
- Partnerübungen
- Positiver Einfluss auf die Psyche
- Hardware-Vorstellung

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Selbsterfahrungen während der praktischen Übungen
- Fallbeispiele
- Progressiver Bewegungs- und Trainingsaufbau
- Prinzipien der Autarkie und Autonomie
- Interaktive Trainingsmöglichkeiten

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie, Rhythmik oder Gesundheitstraining

## LEITUNG

Nicole Hadel und Christina Setz

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	18.09.2025	09.00 - 17.00 Uhr	30125	CHF 260.-