

# **BELLICON MINITRAMPOLIN - MIT SCHWUNG ZU MEHR ENERGIE - TRAINING MIT DEM BELLICON**

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 - MIT SCHWUNG ZU MEHR ENERGIE - TRAINING MIT DEM BELLICON**

### **EINLEITUNG**

- Das Training mit dem bellicon bringt dich in Schwung – im wahrsten Sinne des Wortes. Durch die elastischen Seilringe und die weiche Matte entsteht ein einzigartiges Trainingsgefühl: gelenkschonend, effektiv und voller Leichtigkeit. Ob du dich einfach gerne bewegst, fitter werden willst oder deinen Körper neu entdecken möchtest – mit dem bellicon® findest du deine Freude an Bewegung (wieder).

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Lust, dich auszuprobieren!

### **ZIELE**

- Verbesserung von Körperhaltung und Stabilität
- Förderung von Gleichgewicht, Koordination und Körperspannung
- Stärkung von Wohlbefinden und Vitalität
- Freude an Bewegung erleben und Motivation steigern

## INHALTE

In diesem Workshop lernst du:

- Die richtige Haltung auf dem bellicon
- Wie du effektiv deine Tiefenmuskulatur stärkst
- Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Körperspannung
- Einfache Bewegungsfolgen, die Freude machen und dich fordern
- Bewegung die dein Wohlbefinden verbessert – körperlich und mental
- Faszinierende Übungen für ein aktives Lymphsystem und gesunde Faszien
- Entspannungsübungen für einen bewussten Ausklang
- Und vor allem: Wie du mit wenig Aufwand viel für dich tun kannst.

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Viel Praxis – du erlebst die Übungen am eigenen Körper
- Übungen alleine und in Partnerarbeit
- Aufbauend und flexibel
- Raum für Entspannung und Achtsamkeit
- In einer motivierenden und lockeren Atmosphäre

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle, die

- etwas Neues ausprobieren wollen
- ihre Fitness steigern möchten
- ein gelenkschonendes, effektives Training suchen
- Freude an Bewegung (wieder-)entdecken wollen
- sich selbst und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten

## LEITUNG

Ingrid Luginbühl Jurczyk und Nicole Hadel

## BEMERKUNGEN

Ob du sportlich bist oder gerade erst anfängst: Beim Training auf dem bellicon spürst du sofort, wie Bewegung Freude machen kann. Du wirst aufgerichteter gehen, tiefer atmen und dich energiegeladener fühlen.

Lass dich mitreissen und erlebe, was in dir steckt.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	31.10.2026	09.00 - 17.00 Uhr	30226	CHF 280.-