

## «vitaTrampolin» – Schwing Dich gesund

*"Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man sich sehnt, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen." (Erich Fromm)*

Schon bald nach der Aufnahme des Trainings spüren die Anwender die wohltuenden und nachhaltigen Effekte des Gerätes, wodurch es euch leichtfällt, das Schwingen darauf zeitökonomisch in den Tages- oder zumindest Wochenablauf zu integrieren.

### «vitaTrampolin» – Ein ganzheitliches Gymnastikprogramm

In der Kombination von Übungen auf dem Trampolin und Atemgymnastik eröffnet sich eine neue Dimension auch für Präventiv- und Rehabilitationsgymnastik und insbesondere dem Effekt der Stärkung des Immunsystems\*.

«vitaTrampolin» ist ein effektives Kurskonzept auf dem Minitrampolin, das sowohl in Gruppenkursen als auch daheim durchgeführt werden kann.

### Wer ist die Zielgruppe?

Ein Minitrampolin kann bis ins hohe Alter grosse und unverzichtbare Dienste leisten. Mit unserem Programm wollen wir auch die jüngere Zielgruppe ansprechen:

- Gesundheits-, erholungs- und fitnessorientierte Männer und Frauen ab 40
- Interessierte, welche bewusst Präventiv- und Rehabilitationsgymnastik betreiben möchten
- Menschen, welche unter fachkundiger Anleitung Neues mit Trampolin, in Kombination mit Atemgymnastik, erlernen möchten, um dies auch zuhause zu üben
- Menschen, welche Spass an Bewegung haben und sich an regelmässige gesundheitssportliche Aktivitäten binden möchten
- Personen, welche eine Verbesserung der Bewegungsmöglichkeiten im Rahmen der Lebensverhältnisse anstreben



Der Verbands-Vorstand hat entschieden, die ersten vier Sektionen, welche sich zum Ziel setzen, «vita-Trampolin»-Kurse in ihr Programm aufzunehmen, kräftig zu unterstützen. Nebst den Zuschüssen für die Ausbildung der KursleiterInnen werden die zu beschaffenden Trampoline durch den Verband teilfinanziert.

### Die Ausbildung zum «vitaTrampolin»-Trainer sucht DICH

Bist Du bereits Kursleiterin oder Kursleiter, begeisterst mit Deinem sozialen Talent und vermittelst, Spass, Zufriedenheit, Bewegung, Sport und Entspannung? ...und Du bist bereit, weiteres dazulernen.

Dann reserviere Dir die folgenden 3 Ausbildungs-Daten:

**Samstag, 14. Aug. 2021:** swingemotion GmbH, Hauptstr. 34, 2577 Finsterhennen

**Samstag, 18. Sept. & 27. Nov. 2021:** Vitalcoaching, Motorenstrasse 100a, 8620 Wetzikon

Lerne die Geschichte und die positive Auswirkung des Trainingsgerätes persönlich kennen und lass Dich davon begeistern. Theoretische Grundlagen werden Dir aufgrund wissenschaftlicher Studien erläutert.

**Praxis:**

- Anatomie in die Trainingslehre einbinden
- Grundlagen der Musiklehre und der Methodik/Didaktik
- Atemübungen nach Ilse Middendorf erlernen und in die Lektion einfliessen lassen
- Schritttechnik und «vitaTrampolin» Kursstundengestaltung (Einschwingen, Atmung und Kreislauf, Gleichgewicht (intensivieren), Körperkräftigung, Dehnen und Entspannen
- Online-Betreuung während der Ausbildung
- Lernkontrolle (max.20-Minuten)
- Die Erfolgsfaktoren des «vitaTrampolin» Trainers

**Zeit:** jeweils von 09.30-16.30 Uhr

**Preis:** CHF 450.00 inkl. Kursunterlagen und Mittagessen

**Leitung:** Franziska Stauffer, Physiotherapeutin/Jasmine Marti Atemtherapeutin/Barbara Ringgenberg SWEM Trampolin Trainer, Ursula Schütz esa-Expertin

**Anmeldung und Auskunft:**

www.vitaswiss.ch/Angebote/Kurse für Leitende und [ursula.schuetz@vitaswiss.ch](mailto:ursula.schuetz@vitaswiss.ch)