

# «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)

Text: Ursula Schütz, Vizepräsidentin – vitaswiss Verband

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 jüngere Zielgruppen 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, «vitaTrampolin»-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 dazuzulernen.

Dann reserviere Dir die folgenden 3 Ausbildungs-Daten:

### **Samstag, 14. Aug. 2021:**

swingingemotion 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 auf der Basis von wissenschaftlichen 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»-Kursgestaltung (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

# Als Mitglied profitieren Sie!

- **10 % Sonderrabatt auf alle vitaTrampolin (swem), inkl. Haltegriff Front**
- **Gutschein im Wert von Fr. 90- für die Teilnahme am Tageskurs «vitaTrampolin»**
- **Portofreie Lieferung**



Das vitaTrampolin (swem) ist ein spezielles Trampolin für Fitness und Gesundheit. Es ist höher gebaut als herkömmliche Mini-Trampoline und schwingt deutlich tiefer, weicher und elastischer. Dies bewirkt ganz neue Erfolge für Gesundheit und Fitness.

## Sich gesundschwingen mit dem vitaTrampolin (swem) bedeutet:

- richtiges **Atmen** einüben
- durch rhythmisches Schwingen alle ca. 100 Billionen **Körperzellen** in Aktion bringen
- **Stoffwechsel** und **Immunsystem** nachhaltig anregen und stärken
- Verbesserung der **Kraft** und der **Mobilität** von Füßen und Beinen
- **Wirbelsäulen- und Gelenktraining**
- Lösen von **Verspannungen** durch Kontraktion und Dekontraktion
- Ausschüttung von **Glückshormonen**
- **Gehirntraining** und Unterstützung der **Sturzprophylaxe**

## Bon / Bestelltalon vitaTrampolin

### Ja, ich möchte von den vitaswiss-Mitgliedervorteilen profitieren:

- 10 % Sonderrabatt auf Trampolin-Geräte
- Gutschein für Trampolin-Kurs im Wert von Fr. 90.--

### Bestellangaben (Bruttopreis abzüglich 10% Rabatt)

#### Bitte Modell/Farbe ankreuzen

- Sparpaket vitaTrampolin **UNI** mit Übungs-DVD **Fr. 658.-**
- Sparpaket vitaTrampolin **DESIGN** mit Übungs-DVD **Fr. 729.-**

#### Ihr Trainingsgewicht (unbedingt ankreuzen)

- bis 80 kg  80–100 kg
- 100–140 kg  über 140 kg

- Haltegriff Front **Fr. 230.-**

#### Bestellungen an:

Verband vitaswiss  
Postfach 2924  
3001 Bern  
sekretariat@vitaswiss.ch  
Tel. 041 417 01 60

#### vitaTrampolin DESIGN-Farben

- Flowerpower dark
- Flowerpower light
- Poppy
- Silber Floral
- Punto
- Smiley

#### vitaTrampolin UNI-Farben

- Rot  Blau
- Orange  Violett
- Gelb  Bordeaux
- Hellgrün  Silber
- Grün  Schwarz
- Hellblau

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Str./Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_