

## SWINGINGfitness

Schwingend auf dem Mini Trampolin die Fitness steigern

Das wichtigste Kennzeichen dieses körperlichen Trainings ist die überwiegend schwingende Nutzung der hochelastischen Trampoline der bekannten Marke bellicon®.



Das schwingende Training schont die Gelenke und fördert den dezenten Aufbau der Muskulatur. Der Trampolintrainierende muss eigentlich gar nicht viel tun, um dennoch sportlich aktiv zu sein. Die einzigartige Physik der Trampoline verstärkt die Wirkung auf den Körper, so dass auch ein sehr ruhiges Training bereits zahlreiche gesundheitliche Vorteile bringen würde. Im Vereinsangebot

wird das Training facettenreich gestaltet, so dass nahezu jeder seine Freude am Training finden kann. Durch die musikalische Untermalung ähnelt das Training grundsätzlich dem Aerobic oder Step Aerobic. Durch die Trampolinschwingungen bekommen aber alle Bewegungen einen interessanten Kick.

**Die Dienstagsgruppe** trainiert ausschließlich nur auf oder mit dem Trampolin. Generell gliedert sich eine Trainingsrunde von 50 min in: Aufwärmen, Gleichgewichtsübungen, sanftes Vordehnen, Hauptteil, Bauch-Beine-Po und Abwärmen, sanftes Nachdehnen. Für Neueinsteiger drosseln wir solange die Trainingsgeschwindigkeit, bis alle auf etwa gleichem Könnensniveau angekommen sind.

**Die Donnerstagsgruppe** hingegen trainiert auch mit zahlreichen Zusatzgeräten und ist insgesamt etwas zügiger. Alle 14 Tage werden die Trampoline Bestandteil eines Zirkels mit verschiedenen Stationen. Hier kombinieren wir dann das Trampolintraining mit Boxhandschuhen und Pratschen, Slings (TRX®), Sprossenwand, Swing ®Sticks, Medizinball, Therapiekreiseln und Therabändern. Die Stationen werden dann im Intervalltraining absolviert. Hierdurch wird der Körper ganzheitlich angesprochen und gestärkt.

Allen Trampolintrainings gemein ist der enorme Spaßfaktor.

Die Belastungsempfindung ist wesentlich geringer als beim klassischen Bodentraining. Nicht zuletzt deshalb konnte sich dieses Sportangebot bei vielen Aktiven als Dauertraining bis heute durchsetzen.

**Aktuell sind wieder Trainingsplätze in beiden Übungsgruppen frei.**