



Schwinge Dich frei

bellicon®Minitrampolin

Erfahre das ganzheitlich und effiziente Gesundheitstraining auf dem Minitrampolin. Das Training bietet die perfekte Ergänzung zu Yoga. Es eignet sich für ALLE Menschen die Freude an Bewegung haben, oder wieder mehr bewegt werden wollen.

Die positiven Effekte des bellicon®Trainings

- Trainieren der Rumpfmuskulatur, und den kleinen, lokalen Rückenmuskeln
- Stärkung der Tiefenmuskulatur (Beckenboden, Fussmuskeln)
- Gelenkschonendes Gehen
- Dehnen und massieren der Faszien, um diese wieder zu „entfilzen“
- Kräftigung der gesamten Muskulatur, Sehnen und Bänder
- Anregung jeder einzelnen Körperzelle
- Gleichgewichts- und Ausdauertraining
- Koordination-und Balanceschulung
- Anregung des Lymphflusses
- Ernährung/ Stärkung von Knochen, Knorpel und Bandscheiben
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Anregung des Stoffwechsels
- Herz-Kreislauftraining
- Exzentrisches Training
- Verbesserung der Körperhaltung
- Anregung der Verdauung
- Gezielter Stressabbau zur Vorbeugung von Verspannungen
- Macht Freude und hebt die Stimmung

Selbst habe ich das Minitrampolin als ein effizientes Training zur Ergänzung zum wöchentlichen Yogakurs erfahren. Ein Teil meiner Yogapraxis führe ich auf dem Minitrampolin aus und merke die positive Wirkung der Tiefenmuskulatur! Diese Kombination kann ich von Herzen vertreten.

Gerne biete ich ein individuelles Programm in einer Einzel Lektion an!