



CVJM Zentrum Hasliberg

„Bringe Dein Leben in Schwung“ - Trampolinkurs mit erfrischenden Inputs

9. bis 11. März 2012

Schwing Dich fit auf dem elastischen Trampolin. Durch die optimale Abfederung wird das Training zum schwingenden Erlebnis ohne Belastung der Gelenke. Die gesamte Muskulatur wird im Wechsel angespannt und entspannt, was ein ausgewogenes Ergebnis garantiert.

Die instabile Trainingsunterlage fördert und stärkt zusätzlich die tiefe Haltemuskulatur und das Gleichgewicht. Mit geringem Aufwand trainieren wir effizient und ganzheitlich.



Inhalt

Wir machen uns vertraut mit dem neuen Trainingsgerät und lernen seine Vorteile kennen. Zu Musik erarbeiten wir verschiedene Übungsfolgen, was die Koordination fördert und den Kreislauf in Schwung bringt.

Eine kurze Trainingslehre gibt Einblick in die Effektivität der verschiedenen Trainingsarten und den Stoffwechsel unseres Körpers.

Zur geistigen Fitness lade ich Sie täglich ein zu einem Input und Gespräch zum Thema: Was sagt Gott zu unserem Körper?

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben oder an gestresste Menschen von heute, die trotz Zeitmangel fit sein möchten.

Wo

Das CVJM-Ferienzentrum ist eingebettet in die herrliche Berglandschaft des Berner Oberlandes und liegt etwas unterhalb des Dorfes Hasliberg Hohfluh. Die Anreise erfolgt per Bahn/Postauto oder mit dem Privatfahrzeug über den Brünigpass. Auf Wunsch Gratis-Abholdienst ab Post Hohfluh. www.cvjm-zentrum.ch

Kosten inkl. Vollpension, Kurtaxen und Kursgeld

Pensionspreise im Gästehaus für zwei Übernachtungen im Einzelzimmer:
Fr. 330.- bis Fr. 390.-. Preisreduktion bei Unterkunft im Doppelzimmer auf Anfrage!

Anreise / Abreise

Zimmerbezug am Freitag ab 16.00 möglich. Der Kurs beginnt mit dem gemeinsamen Abendessen um 18.15 Uhr

Der Aufenthalt endet am Sonntagnachmittag um ca. 15.00 Uhr.

Leitung / Information

Junker Sibylle
Eid. dipl. Turn und Sportlehrerin
Tel 032 621 59 58
sijunker@bluemail.ch

Informationen / Anmeldung

CVJM Zentrum Hasliberg
6083 Hasliberg Hohfluh
Tel. 033 972 10 50
Fax 033 972 10 51
info@cvjm-zentrum.ch