

# INTERESSE?

Schreib uns einfach an!

jumping-fitness-sgm1908@web.de

- ✓ regt zur Produktion neuen Knochenmaterials und zur Nährstoffversorgung an, um Osteoporose und Arthrose vorzubeugen.
- ✓ stärkt den Herzmuskel und mindert Herz-Kreislauf-Beschwerden, wobei Ruhepuls und Blutdruck gesenkt werden.
- ✓ verbessert die Koordinationsfähigkeit zwischen Muskeln, Nerven und Gehirn und damit das Reaktionsvermögen.
- ✓ kräftigt den Rücken, beugt einem muskulären Ungleichgewicht vor – für eine bessere Körperhaltung.
- ✓ regt den Stoffwechsel an, welcher die Fettverbrennung und den Lymphfluss ankurbelt.
- ✓ schult den Gleichgewichtssinn und die stabilisierende Tiefenmuskulatur für gute Geh- und Stehsicherheit.
- ✓ belebt die Faszien, stärkt das Bindegewebe und bei aufrechter, bewusster Körperhaltung den Beckenboden.
- ✓ schüttet Glücksgefühle aus und sorgt für ein positives Körperempfinden.

Find us on



# FEEL HEALTHY



Schwingend  
in ein aktives Leben

Ganzheitlicher Gesundheitssport  
für Jedermann und -frau

 **bellicon**  
**JUMPING**  
by SG Mönstadt





**bellicon HEALTH** ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Im Zentrum stehen ein korrekter Haltungsaufbau und bewusste Bewegungsausführungen.

Das bellicon **HEALTH** Trainingsprogramm eignet sich auch sehr gut für Personen mit körperlichen Beschwerden/Problemen.

Gelenk- und Rückenschonend wird der Körper mobilisiert und mit diversen Koordinationsübungen auch die Hirnaktivität geschult.

Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so gesund und fit halten, bis ins hohe Alter.

## TRAININGSFOKUS

- ✓ Gesundheitsorientiertes Training
- ✓ Koordination
- ✓ Korrekte Haltung
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens
- ✓ Entspannung
- ✓ Ganzkörpertraining (Tiefenmuskulatur)
- ✓ Fit bis ins hohe Alter



## Für wen ist bellicon **HEALTH** geeignet?

Das bellicon **HEALTH** Training eignet sich ganz besonders für diejenigen, die die Freude an der Bewegung (wieder) entdecken, sowie ihren Körper gesund und fit halten möchten.

Das Training verspricht Abwechslung und Freude.

Bei regelmässigem Training verspürt man schnell eine Verbesserung des Körpergefühls. Die Muskeln und somit die Gelenke werden gestärkt, die Balance geschult und die Fitness verbessert.