

## Vorteile des Trampolins:

- Kein Zeitfresser: 20 min. am Tag reichen, um Kondition aufzubauen
- Ist ein Sparmodell: kostet kaum mehr als ein paar gute Laufschuhe
- Ein Home-Trainer, für den man nur wenig Platz benötigt
- Lässt sich gut verstauen
- Keine Ausreden → Trampolinspringen kann super in den Alltag integriert werden
- Keiner guckt zu
- Nichts ist so effizient
- Verbessert die Haltung
- Trampolinspringen als Multimeditation: stärkt das Immunsystem, regt den Lymphfluss an u.v.m.
- Ersetzt durch Meditationsübungen den Yoga-Lehrer
- Jeder kann wippen / Trampolinspringen
- Das Trampolin ist ein Stoßdämpfer und eignet sich demnach auch für Personen mit Hüft-, Bandscheiben, Knie und anderen Gelenkproblemen
- Trampolin als Glücksbringer → Das Trampolin weckt das Kind in uns, mit jedem Sprung wachsen Mut und Selbstvertrauen
- Trampolinspringen als Kreativitätswippe:  
Kein Sport regt die geistige Aktivität, die Konzentrationsfähigkeit und die Kreativität so an

## Kursleitung:

Susann Szyszka



Diplom Psychologin

Einzel-, Gruppen und Berufs – Coaching

Verhaltenstherapeutin

Sporttherapeutin

Medienpsychologie

Supervision

## Kursort

Praxis Susann Szyszka

Potsdamer Platz 2

53119 Bonn

Tel: 0172/2538868

Homepage: [entspannungslernen.jimdo.com](http://entspannungslernen.jimdo.com)

## Das Minitrampolin – Gute Laune, Fitness und Gesundheit nicht nur für junge Hüpfel!



Das Allerschönste sind diese federleichten Augenblicke, die unser Herz beflügeln und unsere Seele schweben lassen, die uns himmelwärts tragen auf Schwingen aus Lust und Laune, auf Wolken aus Leichtigkeit, **schwereelos** wie ein Engel.

## Einsatzgebiete

Klinische Studien haben gezeigt, dass Trampolinspringen positiv wirkt:

- um Körperprozesse zu regulieren
- auf Entspannung
- Für die Ausdauer, Kraft & Gesundheit
- um Gesund abnehmen
- um Stimmungen steuern zu lernen

## Ziele der Maßnahme

- Hüpfen gegen den Stress
- Den Pfunden davon springen
- Körperprozesse steuern
- Hüpfen für die Gesundheit
- Emotionen steuern

## Kurstermine

Auf Anfrage informieren wir Sie gerne über zukünftige Kurstermine

## Organisatorisches

### Was bringe ich mit:

- Gymnastikball
- Handtuch
- Sportkleidung & Getränk
- Pulsmessgerät

Die Kursgebühr beträgt 120 €

Die Kursgebühr überweise ich nach der verbindlichen Anmeldung auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Susann Szyszka  
Commerzbank  
Konto.-Nr.: 220004600  
Blz.: 38040007  
IBAN: DE 27 3804 0007 02220004600

## Hinweis

Die Kosten für diesen Kurs werden bei regelmäßiger Kursteilnahme von den meisten Krankenkassen im Rahmen des Präventionsprogrammes gem. §§ 20 und 20a SGB V anerkannt, sodass Sie bis zu 90 % der Kosten erstattet bekommen können. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse

## Rückantwort

**Ja**, hiermit melde ich mich bis spätestens 2 Wochen vor Beginn verbindlich für den nachstehenden Kurs an. Erster Kurstermin laut aktuellem Kursplan:

.....

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Ausschlusskriterien (Psychosen, Krampfleiden) an und habe im Vorfeld mit meinem Arzt die Risiken besprochen.

Im Falle einer Vorerkrankung, informiere ich die Kursleiterin entsprechend und nehme auf meine Verantwortung hin teil.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort, Telefonnummer

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift