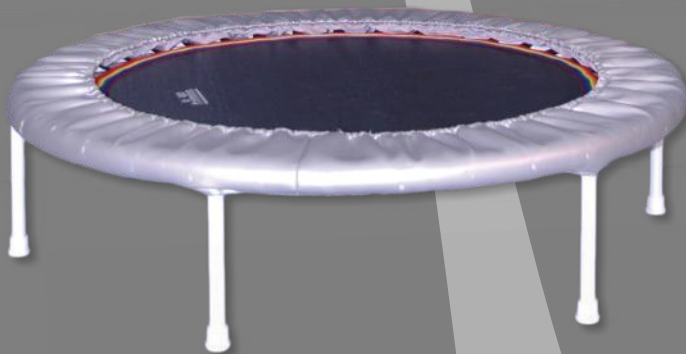




[www.h-beratung.de](http://www.h-beratung.de)



*Gesunde Bewegung auf  
dem Minitrampolin*



Über uns	03
Spiel & Spaß	04
Gesundheit & Therapie	05 - 06
Präsentation / Kurse	07
Geräte + Zubehör	08 - 10
Kleine Trampolinkunde	11
Flexaband	12 - 13
Literatur + Musik	14 - 15
Swopper	16 - 17
Bestellformular	18
Kontakt / Impressum	19



## Was ist das Besondere bei h-beratung

Wir haben uns dem Thema BEWEGUNG verschrieben, das nachweislich für alle Altersgruppen der richtige Weg zur Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden ist.

Und auch bei der Behandlung von unterschiedlichen Krankheitsbildern hat man inzwischen erkannt, dass dosierte Bewegungstherapien in hohem Maße zur Unterstützung und Stabilisierung beitragen können.

Trampolinschwingen ist eine hochwirksame und schonende Trainingsform, die auch dort angewendet werden kann, wo andere Bewegungsarten nicht oder nur eingeschränkt möglich sind. Und sie macht obendrein noch unglaublich viel Spaß!

Probieren Sie es einfach einmal aus. Wir laden Sie herzlich dazu ein. Ausgebildete Übungsleiter und Therapeutinnen stehen zu Ihrer Verfügung.



## Service von h-beratung

Wir verkaufen, verleihen und vermieten sämtliche Modelle zu attraktiven Bedingungen. Bitten Sie bei Vorführung und Test um ein individuelles Angebot!

## Jung und fit - alle machen mit

Für Schulen, Kindertagesstätten und andere Einrichtungen bieten wir Trampolinkurse an. Der Aufforderungscharakter eines Minitrampolins ist für Kinder natürlich besonders hoch. Neben der gesunden Bewegung geht es dabei vor allem um Spiel und Spaß. Die Kinder werden auf spielerische Art und Weise mit dem Gerät vertraut gemacht. Dabei fließen therapeutische Grundübungen aus der Rücken-, Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungsschulung auf kindgerechte Weise besonders dort ein, wo bereits Haltungsschäden und sensomotorische Schwierigkeiten erkennbar sind.



Ein Problem bei vielen Schülern ist der geringe sportliche Ehrgeiz, besonders für Übergewichtige ist der Gedanke an Sport mitunter qualvoll und abschreckend. Das Trampolinspringen wird aber gerade von Kindern mit Gewichtsproblemen als angenehm empfunden. Das Gefühl der Schwerelosigkeit und Leichtigkeit hat einen sehr positiven Effekt auf die eigene Körperwahrnehmung. Außerdem wird das Training als wenig anstrengend gespürt, obschon erhöhte Fettverbrennung und Muskelaufbau beim Trampolintaining stattfinden. So erhöhen sich Spaß und Motivation für die Bewegung. Trampolinspringen hebt zudem die Stimmung, es macht gute Laune und lässt Spannungen und Stress abfallen. Man fühlt sich leicht und locker.

Kurse werden abwechslungsreich gestaltet. Es gibt verschiedene Formen von Wettkämpfen, viele Spiele und Übungsteile mit Musik und Tanz. Jegliche Ballsportart kann mit dem Trampolin kombiniert und so von den Teilnehmern einmal auf ganz neue Art erfahren werden. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Unsere MitarbeiterInnen schulen SportlehrerInnen und ErzieherInnen für den richtigen Einsatz von Trampolinen bei ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Es versteht sich, dass wir ausschließlich Geräte bester Qualität zur Verfügung haben.



## Positive Effekte der Trampolin-Therapie

Bei regelmäßigem moderaten Training entfaltet das Minitrampolin hohe Wirkung!

- allgemeines Muskeltraining durch zyklisches An- und Entspannen aller Muskeln
- Herz-Kreislauf-Training ohne Überlastung
- Training und Gymnastik für die Rückenmuskulatur
- Stärkung und Schmierung der Gelenke durch walkende Bewegungen
- Aktivierung des Stoffwechsels der Bandscheiben durch Be- und Entlastung
- Lymphdrainage durch Pumpwirkung der Beinmuskulatur
- Stärkung des Immunsystems
- Entschlackung und Versorgung der Bindegewebe
- Stärkung der Knochen, Vorbeugung gegen Osteoporose
- Gewichtskontrolle durch Aktivierung des Stoffwechsels
- feinste Dosierbarkeit der Trainingsintensität in der Rehabilitation und Therapie
- Schutz vor Diabetes (Typ 2) durch moderate Bewegung
- Training von Koordination und Balancefähigkeit
- Steigerung der Konzentration durch Sauerstoffaufnahme
- schneller Stressabbau
- Verbesserung der Verdauung
- Linderung von Allergien
- unvergleichliche Freude an der Bewegung



## Schwereelosigkeit und Erdanziehung

Bei Trampolinsport und Therapie machen wir uns die Gesetze von Gravitation (Erdanziehungskraft) und Schwerelosigkeit auf spielerische Art und Weise nutzbar. Schon im Babyalter fängt es an. Der Mensch wächst, lernt laufen, seine Arme und Beine zu bewegen. Jeder Muskel seines Körpers benötigt und entwickelt Kraft, um gegen die vorhandene Schwerkraft angehen zu können. Die Erdanziehung lässt sich nicht beeinflussen. Einstein hat jedoch nachgewiesen, dass sie auf den menschlichen Körper denselben Einfluss hat, wie Beschleunigung und Verlangsamung. Also erlebt der Mensch eine höhere Belastung, wenn man ihn überproportional beschleunigt und abbremst.

Diese Form der Bewegung auf dem Minitrampolin führt zu einem entsprechenden Trainingseffekt. Wenn man nach einem Schwung/Sprung in die Matte eintaucht, wird man sanft abgebremst und beschleunigt wieder nach oben geführt. Die dabei auftretende Kraft addiert sich zum normalen Körpergewicht, alle Muskeln spannen sich an, jede Körperzelle wird durch diesen Druck beansprucht, jeder Teil des Körpers wird von Kopf bis zu den Fußspitzen trainiert.

Am oberen Ende des Aufschwungs wird man für einen kurzen Augenblick vollkommen schwerelos und entspannt. Man ist praktisch "gewichtlos", bis die Füße wieder die Sprungmatte berühren. Diese Trainingsform hat eine äußerst anregende Wirkung für Blut- und Lymphkreislauf. Frischer Sauerstoff versorgt die Zellen, die "Leichtigkeit des Seins" tritt ein.

Mit dem Minitrampolin erzielt man schon nach kurzer Zeit Fortschritte in Bezug auf Ausdauer und Beweglichkeit. Logische Konsequenz daraus ist eine Verbesserung der Fitness, die wiederum zur Folge hat, dass Freude an der Bewegung zurückkehrt, Kalorien Zug um Zug abgebaut werden und Stressfaktoren zurückbleiben.

Sehr bewährt hat sich die Trampolinentherapie bei Menschen mit Rückenschmerzen. Der permanente, sanfte Druckwechsel führt zum Austausch von Gewebeflüssigkeit am Knorpelgewebe der Bandscheiben. Dieser automatische "Ölwechsel" regt den Stoffwechsel außerordentlich an. Zudem wird die wichtige Stütz Muskulatur längs der Wirbelsäule trainiert und stimuliert.



Langjährige Anwender von Minitrampolinen berichten über bemerkenswerte Erfolge bei der Linderung ihrer Beschwerden bis hin zur völligen Schmerzfreiheit. Gleiche Effekte werden bei der Behandlung von Arthrose, Osteoporose und ähnlichen Krankheitsbildern beschrieben.

Bewegungsimpulse aktivieren Stoffwechsel (Fettverbrennung), Kreislauf und Immunsystem!




## Geräteauswahl

Bei der Auswahl eines geeigneten Trainingsgerätes ist die Qualität der Federung entscheidend.

Zwei verschiedene Systeme werden für die Mattenaufhängung verwendet, nämlich Stahlfedern oder Gummikabel.


Hier heißt es einfach: Beraten lassen und ausprobieren!

-beratung steht mit viel Erfahrung zur Verfügung. Wir kommen auch zu Ihnen, sogar nach Feierabend oder am Wochenende!



## Trampolinsport und Therapie

Wir bieten Einzelstunden unter Leitung von erfahrenen Therapeutinnen auch zu Hause an. Vereinbaren Sie Ihre persönlichen Termine direkt mit unserem Büro:

 02173 - 96 79 03 oder per eMail: [info@h-beratung.de](mailto:info@h-beratung.de)

Gruppenkurse gibt es für Schulen, Kindertagesstätten, Sportvereine und Betriebe. Hierbei sind sowohl Sport-/ Therapiestunden wie auch Mitarbeiterschulungen möglich.

Stimmen Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen bitte mit uns ab.

Achten Sie auch auf kurzfristige Ankündigungen von Kursangeboten bei Volkshochschulen und anderen Einrichtungen. Diese werden jeweils auch auf unserer Internetseite angezeigt.

# Minitrampoline

08

## trimilin-junior

Ideal für Kinder

und alle, die viel unterwegs sind (bis ca. 65 kg Körpergewicht). Platzsparend und sehr leicht. Mit nur 20 cm Höhe besonders kinderfreundlich.

Sprungmatte schwarz, Randbezug rot.



## trimilin-sport

Ermöglicht hohe Lauffrequenz und schnelle, dynamische Bewegungen.

Empfohlen für Ausdauertraining und Aerobic. Die gelenkschonende Alternative zu Lauftraining und Workouts auf hartem Boden.



## trimilin-swing

Ideal zum Schwingen und Springen. Geeignet für die ganze Familie.

Von den ganz Kleinen bis zu Erwachsenen. Mit seinem 120 cm Durchmesser auch ideal für Übungen im Liegen und mit Partner.

Sprungmatte in schwarz oder blau.

## trimilin-superswing

Wie trimilin-swing, aber mit extrem sanfter, wolkenweicher Federung zur speziellen Schonung von Wirbelsäule und Gelenken.



# Minitrampoline

09

## trimilin-med

Der Allrounder mit der hochelastischen, weichen Spezialfederung.

Angenehm rücken- und gelenkschonend. Gleichzeitig mit sehr dynamischem Auftrieb. Für Ausdauer- und Fitnessstraining, perfekt für Krankengymnastik und Rehabilitation.

Sprungmatte wahlweise in schwarz oder blau.



## trimilin-mediano

Speziell für Kinder und leichte Erwachsene.

Federung ähnlich wie trimilin-med, aber etwas weicher ausgelegt. Angenehm rücken- und gelenkschonend.

Sprungmatte wahlweise in schwarz oder blau.



## trimilin-pro

Ideales Schwingungsverhalten bei höherem Gewicht.

Speziell bei hohem Körpergewicht ab ca. 100 kg haben Sie auf dem Trimilin-pro mit seiner stärkeren Federung ein ideales Schwingungsverhalten. Es ist dabei hochelastisch und schonend für Wirbelsäule und Gelenke.

Sprungmatte wahlweise in schwarz oder blau.



### Farbige Randbezüge

Randbezugfarbe Silber für alle Modelle außer trimilin-junior.

Andere Farben gegen Mehrpreis erhältlich (siehe Preisliste).



### Haltegriff

Erleichtert das Trainieren mit trimilin insbesondere für ältere Menschen.

Lieferbar für alle Modelle außer trimilin-Junior. Zusätzlich zum Basisgriff sind wahlweise ein oder zwei Seitenholme verfügbar.



### Tragetasche

Passend für alle trimilin-Modelle bis 102 cm. So ist Ihr trimilin auch auf Reisen sicher verpackt.



### 40 cm Beine / Klappbeine

Die Schraubfüße für trimilin gibt es in verschiedenen Längen bis zu einer max. Rahmenhöhe von 44 cm. Dadurch ergeben sich zusätzliche Trainings- und Therapievarianten, z. B. bei höherem Körpergewicht oder für Rollstuhlfahrer.

Alle Modelle außer Trimilin-Junior und -Sport sind anstelle der Schraubfüße auch mit einklappbaren Beinen lieferbar.

Mit dem stabilen Klappmechanismus können Sie Ihr trimilin mit wenigen Handgriffen und in Sekunden hinter der Tür, unter dem Bett oder im Kofferraum Ihres Autos verstauen.



## Kleine Minitrampolinkunde

Wenn von einem Trampolin die Rede ist, denkt man sofort an hohe Luftsprünge, Salto und Überschlag, die auf großen rechteckigen Sprunggeräten durchgeführt werden. Trampolin-Springen ist sogar olympische Disziplin.

Unsere Minitrampoline haben dagegen einen ganz anderen Hintergrund. Sie sind rund, mit relativ kleinem Durchmesser und sozusagen für den Hausgebrauch entwickelt worden. Vorvater war dabei ein gewisser Monsieur du Trampoline, ein französischer Zirkusartist, der bereits im Mittelalter seine Zuschauer durch Sprünge auf einem Gerät, das bis heute seinen Namen behalten hat, begeistern konnte. Professionell umgesetzt hat die Idee erstmals der Amerikaner George C. Nissen, der zu Beginn des 2. Weltkrieges die amerikanische Armee überzeugt hat, dass Training auf dem Minitrampolin für Piloten und Fallschirmspringer positiven Einfluss auf ihre Beweglichkeit und Kondition haben könne. Später wurden dann Astronauten auf dem Minitrampolin trainiert, um sie an die Schwerelosigkeit im Weltall zu gewöhnen. Nach und nach fand das Trampolin als „Rebounder“ seinen Einzug in private Umgebungen, wo es heute als hochwirksames Trainingsgerät für die ganze Familie zur Verfügung steht. Ebenso wird es für Physiotherapie und Rehabilitation eingesetzt.

Entscheidend ist die Qualität der Federung und Aufhängung des Sprungtuches. Hochwertige Matten verändern auch über Jahre ihre Eigenschaften nicht. Wolkenweiches Schwingen und rhythmisches Springen lässt sich nur mit einem Spitzenprodukt erreichen. Wer zum Vergleich schon einmal auf einem Billigprodukt aus dem Supermarkt „gehüpft“ ist, wird bestätigen können, dass ein gravierender Unterschied zwischen Massenprodukt und Markenware sozusagen mit den Füßen zu erspüren ist. Mit dem Marktführer trimilin sind Sie in jedem Fall auf der sicheren Seite.

Folgende Modelle stehen zur Verfügung:

Technische Daten	Trimilin-Modelle mit Stahlfedern			
	sport	pro	med	mediano
Durchmesser	102 cm	102 cm	102 cm	102 cm
Weichheit der Federung	■	■■	■■■	■■■■
empfohlen bei einem Körpergewicht von ca.	50-125 kg	40-180 kg	30-110 kg	20-85 kg
Gewicht des Gerätes ca.	11 kg	12 kg	11 kg	11 kg
Höhe Oberkante Rahmen	24 cm	24 cm	24 cm	24 cm
einklappbare Beine lieferbar	-	pro-plus	med-plus	med-plus
Farbe der Sprungmatte	schwarz	schwarz, blau	schwarz, blau	schwarz, blau

Technische Daten	Trimilin-Modelle mit Gummikabel		
	junior	swing	superswing
Durchmesser	87 cm	120 cm	120 cm
Weichheit der Federung	■■■	■■■■■	■■■■■■■
empfohlen bei einem Körpergewicht von ca.	10-65 kg	10-100/150 kg*	10-85/100 kg*
Gewicht des Gerätes ca.	6 kg	10 kg	10 kg
Höhe Oberkante Rahmen	20 cm	29 cm	35 cm
einklappbare Beine lieferbar	-	swing-plus	superswing-plus
Farbe der Sprungmatte	schwarz	schwarz, blau	schwarz, blau

\* Maximalgewicht abhängig von der gewählten Beinlänge

### Flexaband – die sanfte Kraft

Das hochelastische Gymnastikband wird seit Jahren im Fitness- und Figurtraining, in der Haltungs- und Rückenschule sowie bei Rehabilitation und Therapie erfolgreich eingesetzt.

Die unübertroffene Elastizität des 15 cm breiten Latexmaterials bietet einen nur leicht ansteigenden Widerstand über eine lange Distanz. Damit lässt es weiträumige Bewegungsabläufe auf sanfte Weise zu.

Durch Länger- oder Kürzerfassen des Bandes oder durch Kombination der einzelnen Stärken können Sie die Zugkraft individuell variieren.

Setzen Sie das in verschiedenen Längen lieferbare Band auch bei Ihren Schwüngen auf dem Minitrampolin ein!

Mit der Lieferung erhalten Sie ausführliche Anleitungen.



## Flexaband

Folgende Bandlängen sind erhältlich:

- 1,0 m
- 2,5 m
- 5,0 m
- 10,0 m
- 20,0 m im Rollpack
- 40,0 m im Rollpack



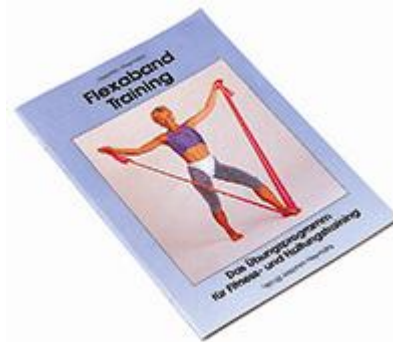
extra stark / stark / mittel / leicht

Alle Stärken werden zum gleichen Preis geliefert (siehe Preisliste).

## Das Buch zum Band – Flexaband-Training

Auf über 40 Seiten finden Sie erprobte Übungen und Tipps für intensives Fitness- und Haltungstraining.

Jede Übung ist leicht verständlich beschrieben und im Bild dargestellt.



## Wandposter „Einfach stark“

Wandposter mit 20 Übungen mit dem Flexaband. Jede Übung ist mit einem Foto illustriert.

Format: DIN A2

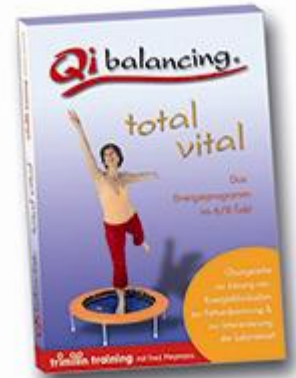


### DVD „Qibalancing - total vital“

Das gelenkschonende Energietraining auf dem Trimilin mit Inez Heymans.

Übungsreihen zur Lösung von Energieblockaden, zur Fettverbrennung und zur Intensivierung der Lebenskraft. Ein Crossover von Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, Stepper und Trampolin = bewegtes Yoga.

DVD 65 Minuten



### Broschüre „trimilin training“

Auswirkungen des Rebounding auf Kreislauf, Muskeln und Knochensystem

Broschüre, 60 Seiten



### CD „Hochgefühl“

„Training auf dem Trimilin“  
CD und Übungsheft mit zwei kompletten Übungseinheiten zu je 30 Minuten.



## Buch „Mini-Trampolin“

Schlank & fit im Flug.

Mit 20-Minuten-Fatburner-Programm,  
3-Minuten-Entspannung und Spaßprogramm mit Kindern.

128 Seiten, ca. 100 Farbabbildungen.

Von Marion Grillparzer

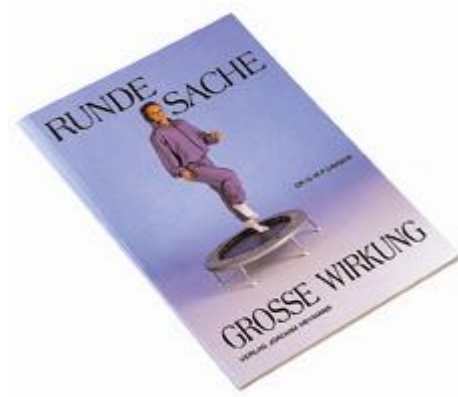


## Buch „Runde Sache – Große Wirkung“

Das Trampolin aus ärztlicher Sicht.

Mit Trainingsprogramm für Anfänger.

Von Dr. G. W. P. Davison



## Buch „Rebounding“

Praktische Anwendung des Reboundings in  
der Ganzkörpertherapie.

Von Reinhard Bayerlein



16

Ihrem Rücken zuliebe



Swopper

swopper®

## Aktives Sitzen

Über 80 % der Bevölkerung leiden unter Rückenschmerzen. Kein Wunder, wenn wir die meiste Zeit des Tages auf eher unbequemen Sitzmöbeln hocken. Stühle sind starr und verführen beim statischen Sitzen zu einer ganz bestimmten Körperhaltung, die wir bequem finden, die die Muskulatur aber nicht unterstützt. Die Folge: siehe oben.

Mit dem SWOPPER bieten wir eine echte Alternative für Sitzpositionen bei der Arbeit und zu Hause. Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Sie wissen ja, Bewegung macht Sinn, auch und gerade beim Sitzen.

Der Swopper ist ein rundherum beweglicher „Stuhl“, auf dem man schwingen, wippen, federn und drehen kann. Variable Sitzhöhe, anpassbarer Wippwiderstand und verstellbare Federhärte erlauben eine individuelle Unterstützung an die Muskulatur des Benutzers, die beim „swoppen“ gut durchtrainiert und nicht verspannt wird.

Sie bleiben in Bewegung, sitzen also „aktiv“ und schonen Ihre Wirbelsäule. Selbstverständlich ist der Swopper TÜV-geprüft und für Büroarbeitsplätze zugelassen.



Die Auswahl an Bezugsstoffen und -farben, Fußringe mit Rollen und auf Wunsch auch Rückenlehnen lassen keine Wünsche offen:

Bezug aus Alcantara (siehe Farbauswahl), Öko-Leder (schwarz) oder Kunstleder (weiß), Tempur-Polster, Fußgestell Anthrazit oder Titan, Fußring mit oder ohne Rollen, Rückenlehnen Metall oder Holz.



h-beratung  
Kreuzkämpchen 7  
40789 Monheim am Rhein

per Fax:  
02173 / 96 79 04

## BESTELLUNG

Die Preise entnehmen Sie bitte der beiliegenden Preisliste!

Seite	Artikelbezeichnung	Farbe	Menge	Einzelpreis in €	Gesamtpreis in €

Gesamtpreis:

- Bitte senden Sie mir/uns kostenloses Informationsmaterial über:
- Minitrampoline & Zubehör
  - Flexaband
  - Swopper
- Bitte nehmen Sie Kontakt zu mir/uns auf:
- telefonisch
  - per E-Mail

### Adresse

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

Verein, Verband, Firma: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_


Telefon, Telefax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von h-beratung gelten mit einer Bestellung als akzeptiert.

## Anschrift / Kontaktdaten

-beratung  
Helga Hoffmann  
Kreuzkämpchen 7  
40789 Monheim am Rhein

E-Mail: [info@h-beratung.de](mailto:info@h-beratung.de)  
[www.h-beratung.de](http://www.h-beratung.de)

Telefon (02173) 96 79 03  
Telefax (02173) 96 79 04  
Mobilfunk (0173) 570 33 92

## Impressum

Farbliche Abweichungen von den Originalprodukten sind drucktechnisch bedingt.  
Irrtümer und technische Änderungen und Verbesserungen vorbehalten.  
Stand: 2008

Alle älteren Unterlagen verlieren hiermit ihre Gültigkeit.

Copyright: -beratung

Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit unserer ausdrücklichen Genehmigung.



[www.h-beratung.de](http://www.h-beratung.de)