

A woman with blonde hair, wearing a striped shirt and jeans, is jumping joyfully in a field. The background is a bright, hazy sunset or sunrise, creating a warm, golden glow. The woman's arms are raised, and she has a wide smile on her face.

bellicon

COMPANION

bellicon+

30 Tage  
Testzugang.

DEIN 7-TAGE-GUIDE  
ZU MEHR VITALITÄT.

Für eine Routine, die bleibt.

**Das Geheimnis  
des Erfolgs ist  
anzufangen.**

– Mark Twain

A person wearing a red jacket and dark pants is captured in mid-air, jumping over a large, dark rock. The background is a warm, orange sunset sky. The person's arms are outstretched, and their legs are in a dynamic jumping pose.

# Deine Routine startet jetzt!

## Inhalt:

Warum jetzt der richtige Moment ist. ....	3
Was Bewegung mit Dir macht. ....	4
Wie eine Routine wirklich entsteht. ....	5
Wie Du diesen Guide nutzt. ....	6
<b>DEINE TRAININGSWOCHE</b> .....	<b>7</b>
Warum Rebounding so effizient ist. ....	35
bellicon und Flow Motion.....	36
bellicon+ .....	37

RESET. REFRESH. RESTART.

# Warum jetzt der richtige Moment ist.



Schau mal aus dem Fenster. Die Tage werden länger, das Licht weicher, die Natur erwacht. Bäume treiben aus, Vögel werden lauter, alles um uns herum startet neu. Das ist kein Zufall, der Frühling ist biologisch der natürlichste Neustart des Jahres.

Der Mensch ist dabei keine Ausnahme. Wer im Frühling mit einer neuen Bewegungsroutine beginnt, arbeitet mit der Natur, nicht gegen sie. Die Energie ist da. Der Moment ist jetzt.

Dieser Guide begleitet Dich 7 Tage lang durch eine kurze, tägliche Routine. Nicht, weil 7 Tage alles verändern, sondern weil sie der Anfang von etwas sein können, das Dir langfristig Wohlgefühl schenkt. Mit unserer Trainingsplattform bellicon+ erhältst Du einen 30-tägigen Gratiszugang zu zahlreichen Videos, um Schritt für Schritt eine neue Routine aufzubauen.

**Einfach. Täglich. In Deinem Tempo.**

# Was Bewegung mit Dir macht.

Du kennst das Gefühl nach einem langen Tag ohne Bewegung: schwer, träge, irgendwie nicht ganz da. Und Du kennst wahrscheinlich auch das andere Gefühl: nach einem Spaziergang, einer kurzen Einheit oder einfach nach einem Moment echter Bewegung. Du fühlst Dich klarer. Leichter. Mehr bei Dir.

Das ist kein Zufall und keine Einbildung. Regelmäßige Bewegung ist eine der wirkungsvollsten Maßnahmen, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Sie verbessert außerdem Herzgesundheit, Stoffwechsel, Muskel- und Knochenstärke und reduziert das Risiko für eine Reihe chronischer Erkrankungen.

Aber was viele unterschätzen: der mentale Effekt. Bewegung verändert die Chemie in Deinem Gehirn. Studien zeigen konsistent, dass regelmäßige Aktivität als messbarer biologischer Mechanismus Symptome von Depression und Angst reduziert, die Stimmung hebt und Stress puffert.

Und das Beste daran: Du brauchst nicht viel dafür zu tun. Schon moderate, konsistente Bewegung reicht aus, um einen spürbaren Unterschied zu machen. Jeden Tag ein bisschen. Genau das, was Du diese Woche mit diesem Guide beginnst.



# Wie eine Routine wirklich entsteht.

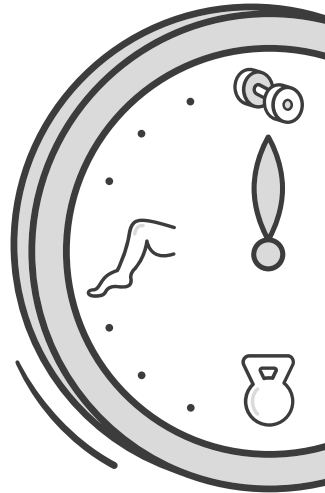
Wenn es Dir bisher schwergefallen ist, dranzubleiben, lag das wahrscheinlich nicht an Dir. Nicht an zu wenig Disziplin oder Motivation. Oft lag es vermutlich einfach daran, dass der Alltag stärker war als der gute Vorsatz. Denn genau da entscheidet sich, was bleibt: nicht im großen Ziel, sondern im kleinen Moment.

Routinen entstehen ohne Druck. Sie entstehen durch Wiederholung. Dadurch, dass Du etwas immer wieder im gleichen Rahmen tust, bis es sich vertraut anfühlt und aus einem „Ich sollte doch noch ...“ langsam ein „Ich mache das jetzt! Es gehört zu mir.“ wird.

Genau deshalb sind feste Auslöser so wichtig: Eine Uhrzeit, ein Ort, ein kleiner Ablauf, etc. Sie verankern Dein Training in Deinem Alltag. Je öfter Du im gleichen Moment beginnst, desto weniger musst Du Dich überwinden. Irgendwann ist es keine Entscheidung mehr, sondern Routine.

Und noch etwas ist wichtig: Es muss nicht groß sein, um etwas zu verändern. Im Gegenteil – Kleine, einfache Einheiten lassen sich viel leichter in Deinen Alltag einbauen und eher wiederholen. Genau so entsteht allmählich etwas, das bleibt.

Die Einheiten in diesem Guide sind deshalb kurz, weil genau darin ihre Stärke liegt. Sie machen es Dir leichter, anzufangen. Und noch leichter, morgen wiederzukommen.



# Wie Du diesen Guide nutzt.

Jeder Tag in diesem Guide setzt einen klaren Fokus und begleitet Dich nach und nach durch ein bestimmtes Trainingsthema. Du bekommst dazu jeweils ein passendes Trainingsvideo, das Du mit Deinem Testzugang zu bellicon+ ganz einfach per Link oder QR-Code starten kannst.

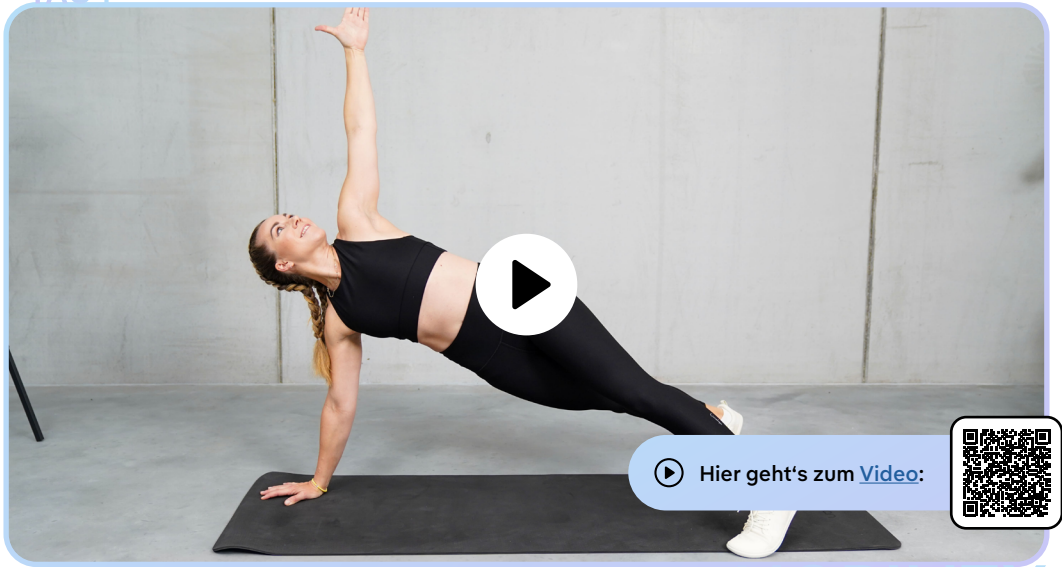
Und damit Dein Tag nicht einfach nach dem Workout endet, warten am Schluss noch praktische Impulse für Deinen Alltag und Platz zum Reflektieren in Deinem persönlichen Journal auf Dich.

Übrigens: Du musst nicht alles machen. Hake ab, was Du gemacht hast, lass weg was für Dich nicht passt. Wichtig ist nur eines: Komm jeden Tag in Bewegung.

Registriere Dich für diesen Routine-Kickstart bei bellicon+ und nutze Deinen gratis Testzugang, um loszulegen.



# TAG 1



# MOBILITY

## 15 min daily mobility.

Stell Dir vor, Du wachst morgens auf und Dein Körper fühlt sich einfach leicht an. Keine steifen Schultern, kein verspannter Rücken, kein zögernder erster Schritt.

Mobility ist das Fundament dafür. Nicht glamourös, nicht intensiv, aber mit der Zeit einer der größten Unterschiede den Du in Deinem Körper spüren wirst. Heute startest Du in ein beweglicheres Körpergefühl.

### Quickfact:

▶ **Warum Mobility so wichtig ist.**

Mobility ist die Basis für alles andere. Ein beweglicher Körper verletzt sich seltener, erholt sich schneller und trainiert effizienter.



## 🕒 Tagesziele

Worauf lege ich heute meinen Fokus?

✓ Video absolvieren, auch wenn es nur 15 Minuten sind.

✓ Danach kurz innehalten: Wo fühlst Du Dich leichter als vorher?

✓ Entscheide wann Du morgen trainierst und trag es Dir in den Kalender ein.

## ☑ To-Do Liste Was möchte ich heute tun?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Notizen

## 🕒 Zeitplan

01:00	<input type="checkbox"/>
02:00	<input type="checkbox"/>
03:00	<input type="checkbox"/>
04:00	<input type="checkbox"/>
05:00	<input type="checkbox"/>
06:00	<input type="checkbox"/>
07:00	<input type="checkbox"/>
08:00	<input type="checkbox"/>
09:00	<input type="checkbox"/>
10:00	<input type="checkbox"/>
11:00	<input type="checkbox"/>
12:00	<input type="checkbox"/>
13:00	<input type="checkbox"/>
14:00	<input type="checkbox"/>
15:00	<input type="checkbox"/>
16:00	<input type="checkbox"/>
17:00	<input type="checkbox"/>
18:00	<input type="checkbox"/>
19:00	<input type="checkbox"/>
20:00	<input type="checkbox"/>
21:00	<input type="checkbox"/>
22:00	<input type="checkbox"/>
23:00	<input type="checkbox"/>
24:00	<input type="checkbox"/>



Schlafdauer

Schlafqualität?



Schritte

Wie war mein Tag?



## Erfolge

Was lief heute besonders gut?



## Rückschläge

Was könnte besser laufen?



## Emotionsanalyse

Wie habe ich mich heute gefühlt?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Erkenntnisse

Was habe ich heute Neues gelernt?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Optimierung

Was mache ich morgen besser?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ausblick

Worauf freue ich mich morgen?

---

---

---

---

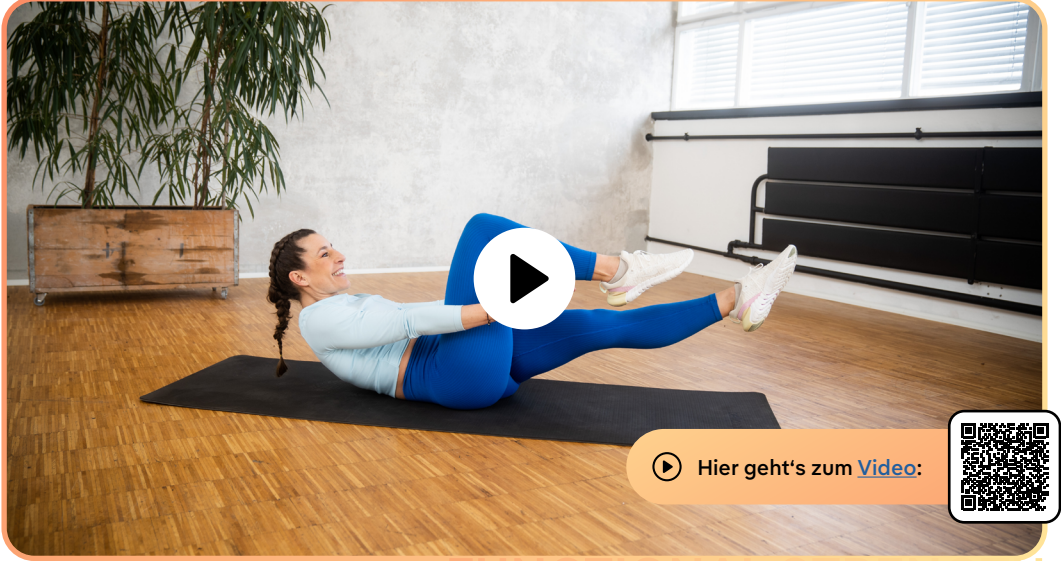
---

---

---

---

# TAG 2



▶ Hier geht's zum [Video](#):



## FUNCTIONAL STRENGTH

### Mobility & Kraft.

Stärke, die Du im Alltag spürst, nicht nur im Training. Eine Tasche, die sich leichter anfühlt. Eine Haltung, die aufrechter ist. Ein Körper, der Dich trägt statt schmerzt.

Functional Strength ist Training für das echte Leben. Schnell wirst Du merken: schon nach wenigen Einheiten fühlt sich Dein Körper anders an. Kontrollierter. Sicherer. Deiner.

**bellicon-Moment:** Functional Strength auf dem bellicon ist eine andere Qualität. Die instabile, federnde Oberfläche aktiviert die Tiefenmuskulatur automatisch und schützt dabei die Gelenke. Du trainierst mehr Muskeln mit weniger Belastung. Das ist keine Behauptung, das ist Physik.

#### Quickfact:

▶ **Beginn auf der Matte.**

Functional Strength verbessert nicht nur Muskeln, sondern auch das neuromuskuläre System, also die Verbindung zwischen Gehirn und Muskel. Das macht Bewegungen sicherer und effizienter.



## 🕒 Tagesziele

Worauf lege ich heute meinen Fokus?

✓ Video absolvieren.

✓ Auf die Körpermitte achten: Bauch und Rücken stabilisieren jede Bewegung.

✓ Nach dem Training 5 Minuten dehnen.

## ☑ To-Do Liste Was möchte ich heute tun?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Notizen

## 🕒 Zeitplan

01:00	<input type="checkbox"/>
02:00	<input type="checkbox"/>
03:00	<input type="checkbox"/>
04:00	<input type="checkbox"/>
05:00	<input type="checkbox"/>
06:00	<input type="checkbox"/>
07:00	<input type="checkbox"/>
08:00	<input type="checkbox"/>
09:00	<input type="checkbox"/>
10:00	<input type="checkbox"/>
11:00	<input type="checkbox"/>
12:00	<input type="checkbox"/>
13:00	<input type="checkbox"/>
14:00	<input type="checkbox"/>
15:00	<input type="checkbox"/>
16:00	<input type="checkbox"/>
17:00	<input type="checkbox"/>
18:00	<input type="checkbox"/>
19:00	<input type="checkbox"/>
20:00	<input type="checkbox"/>
21:00	<input type="checkbox"/>
22:00	<input type="checkbox"/>
23:00	<input type="checkbox"/>
24:00	<input type="checkbox"/>



Schlafdauer

Schlafqualität?



Schritte

Wie war mein Tag?



## Erfolge

Was lief heute besonders gut?



## Rückschläge

Was könnte besser laufen?



## Emotionsanalyse

Wie habe ich mich heute gefühlt?

---

---

---

---

---



## Erkenntnisse

Was habe ich heute Neues gelernt?

---

---

---

---

---



## Optimierung

Was mache ich morgen besser?

---

---

---

---

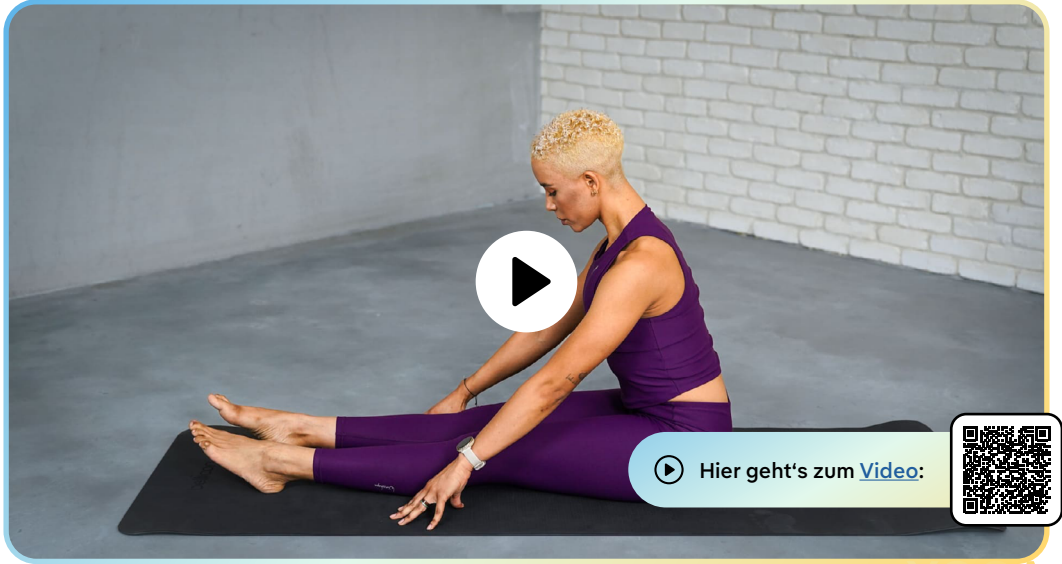
---



## Ausblick

Worauf freue ich mich morgen?

# TAG 3



YOGA

## Mobility meets Yoga.

Es gibt diesen Moment nach einer guten Yoga-Einheit: alles ist ruhiger. Der Kopf leiser, der Atem tiefer, der Körper weicher. Nicht, weil sich die Welt verändert hat, sondern weil Du Dir kurz Zeit gegeben hast hinzuhören.

Dieses Gefühl ist heute Dein Ziel. Nicht die perfekte Position, nicht die maximale Dehnung, nur dieser eine ruhige Moment danach.

### Quickfact:

Yoga aktiviert das parasympathische Nervensystem, den Gegenspieler der Stressreaktion. Schon 20 Minuten können den Cortisolspiegel messbar senken



## 🕒 Tagesziele

Worauf lege ich heute meinen Fokus?

- ✓ Video absolvieren, ohne Ehrgeiz, ohne Vergleich.
- ✓ Tief in den Bauch atmen, nicht in die Brust.
- ✓ Nach der Einheit einen Moment still bleiben und die Wirkung wahrnehmen.

## ☑ To-Do Liste Was möchte ich heute tun?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Notizen

## 🕒 Zeitplan

01:00	<input type="checkbox"/>
02:00	<input type="checkbox"/>
03:00	<input type="checkbox"/>
04:00	<input type="checkbox"/>
05:00	<input type="checkbox"/>
06:00	<input type="checkbox"/>
07:00	<input type="checkbox"/>
08:00	<input type="checkbox"/>
09:00	<input type="checkbox"/>
10:00	<input type="checkbox"/>
11:00	<input type="checkbox"/>
12:00	<input type="checkbox"/>
13:00	<input type="checkbox"/>
14:00	<input type="checkbox"/>
15:00	<input type="checkbox"/>
16:00	<input type="checkbox"/>
17:00	<input type="checkbox"/>
18:00	<input type="checkbox"/>
19:00	<input type="checkbox"/>
20:00	<input type="checkbox"/>
21:00	<input type="checkbox"/>
22:00	<input type="checkbox"/>
23:00	<input type="checkbox"/>
24:00	<input type="checkbox"/>



Schlafdauer

Schlafqualität?



Schritte

Wie war mein Tag?



## Erfolge

Was lief heute besonders gut?



## Rückschläge

Was könnte besser laufen?



## Emotionsanalyse

Wie habe ich mich heute gefühlt?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Erkenntnisse

Was habe ich heute Neues gelernt?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Optimierung

Was mache ich morgen besser?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ausblick

Worauf freue ich mich morgen?

---

---

---

---

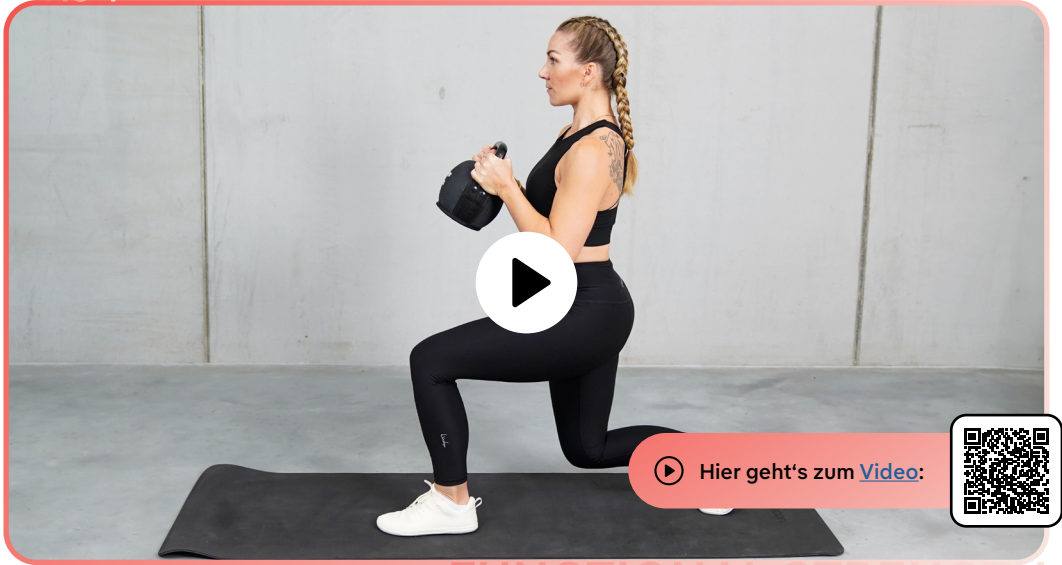
---

---

---

---

# TAG 4



## FUNCTIONAL STRENGTH

### 20 Min. Legs & Core Strength.

Du kennst diese Übungen bereits. Und genau das ist das Schöne: Heute ist es nicht mehr neu, heute ist es vertraut.

Dein Körper erinnert sich. Das ist ein wichtiges Gefühl und der Anfang von etwas, das mit der Zeit ganz selbstverständlich wird. Irgendwann wirst Du trainieren, ohne darüber nachzudenken. Heute bist Du ein Schritt näher dran.

**bellicon-Moment:** Das bellicon macht aus dieser Einheit ein Ganzkörper-Training ohne Mehraufwand. Die Federung zwingt den Körper zur ständigen Stabilisierung, also arbeiten auch Muskeln mit, die bei klassischen Übungen kaum aktiviert werden. Weniger Zeit, mehr Wirkung.

#### Quickfact:

▶ **Trainingsplan mit bellicon.**

Wiederholung ist der Kern jeder Routine. Jedes Mal, wenn Du heute trainierst, stärkst Du die neuronale Verbindung, die aus Bewegung eine Gewohnheit macht.




## 🕒 Tagesziele

Worauf lege ich heute meinen Fokus?

- ✓ Video absolvieren.
- ✓ Vergleich zu Tag 2: Fühlt sich etwas leichter oder sicherer an?
- ✓ Ausreichend Wasser trinken, Muskeln brauchen Flüssigkeit zur Regeneration.

## ☑️ To-Do Liste Was möchte ich heute tun?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 📄 Notizen

## 🕒 Zeitplan

01:00	<input type="checkbox"/>
02:00	<input type="checkbox"/>
03:00	<input type="checkbox"/>
04:00	<input type="checkbox"/>
05:00	<input type="checkbox"/>
06:00	<input type="checkbox"/>
07:00	<input type="checkbox"/>
08:00	<input type="checkbox"/>
09:00	<input type="checkbox"/>
10:00	<input type="checkbox"/>
11:00	<input type="checkbox"/>
12:00	<input type="checkbox"/>
13:00	<input type="checkbox"/>
14:00	<input type="checkbox"/>
15:00	<input type="checkbox"/>
16:00	<input type="checkbox"/>
17:00	<input type="checkbox"/>
18:00	<input type="checkbox"/>
19:00	<input type="checkbox"/>
20:00	<input type="checkbox"/>
21:00	<input type="checkbox"/>
22:00	<input type="checkbox"/>
23:00	<input type="checkbox"/>
24:00	<input type="checkbox"/>



Schlafdauer

Schlafqualität?



Schritte

Wie war mein Tag?



## Erfolge

Was lief heute besonders gut?



## Rückschläge

Was könnte besser laufen?



## Emotionsanalyse

Wie habe ich mich heute gefühlt?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Erkenntnisse

Was habe ich heute Neues gelernt?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Optimierung

Was mache ich morgen besser?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ausblick

Worauf freue ich mich morgen?

---

---

---

---

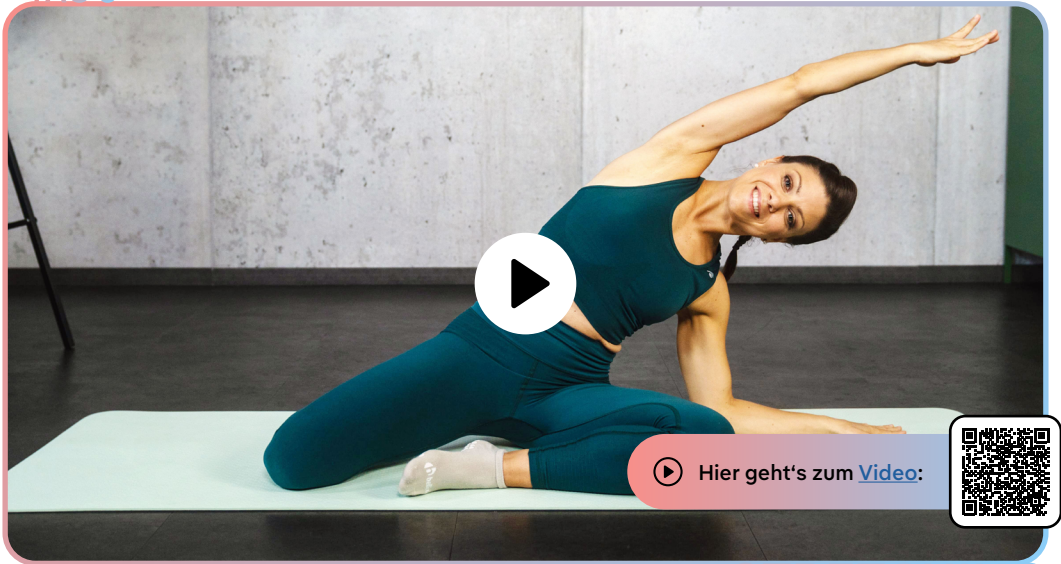
---

---

---

---

# TAG 5



## STRETCHING

## Stretch & Relax.

Stell Dir vor, wie Du Dich in vier Wochen fühlst, wenn es ganz selbstverständlich geworden ist, Dir bewusst Zeit für Deinen Körper zu nehmen. Kein Drama, kein Aufwand, einfach ein fester Teil Deines Tages. Heute ist einer dieser Momente. Kein intensives Training, nur Du und Dein Körper, der genau das jetzt verdient hat.

**Quickfact:****Fitfood.**

Regelmäßiges Dehnen verbessert nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Durchblutung des Gewebes und kann Muskelkater nach dem Training deutlich reduzieren.




## 🕒 Tagesziele

Worauf lege ich heute meinen Fokus?

- ✓ Video absolvieren, Zeit lassen, nicht durch die Positionen hetzen
- ✓ Bereiche dehnen, die diese Woche besonders gearbeitet haben.
- ✓ Abends früh ins Bett: Schlaf ist das stärkste Recovery-Tool, das es gibt

## ☑ To-Do Liste Was möchte ich heute tun?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Notizen

## 🕒 Zeitplan

01:00	<input type="checkbox"/>
02:00	<input type="checkbox"/>
03:00	<input type="checkbox"/>
04:00	<input type="checkbox"/>
05:00	<input type="checkbox"/>
06:00	<input type="checkbox"/>
07:00	<input type="checkbox"/>
08:00	<input type="checkbox"/>
09:00	<input type="checkbox"/>
10:00	<input type="checkbox"/>
11:00	<input type="checkbox"/>
12:00	<input type="checkbox"/>
13:00	<input type="checkbox"/>
14:00	<input type="checkbox"/>
15:00	<input type="checkbox"/>
16:00	<input type="checkbox"/>
17:00	<input type="checkbox"/>
18:00	<input type="checkbox"/>
19:00	<input type="checkbox"/>
20:00	<input type="checkbox"/>
21:00	<input type="checkbox"/>
22:00	<input type="checkbox"/>
23:00	<input type="checkbox"/>
24:00	<input type="checkbox"/>



Schlafdauer

Schlafqualität?



Schritte

Wie war mein Tag?



## Erfolge

Was lief heute besonders gut?



## Rückschläge

Was könnte besser laufen?



## Emotionsanalyse

Wie habe ich mich heute gefühlt?

---

---

---

---

---

---



## Erkenntnisse

Was habe ich heute Neues gelernt?

---

---

---

---

---

---



## Optimierung

Was mache ich morgen besser?

---

---

---

---

---

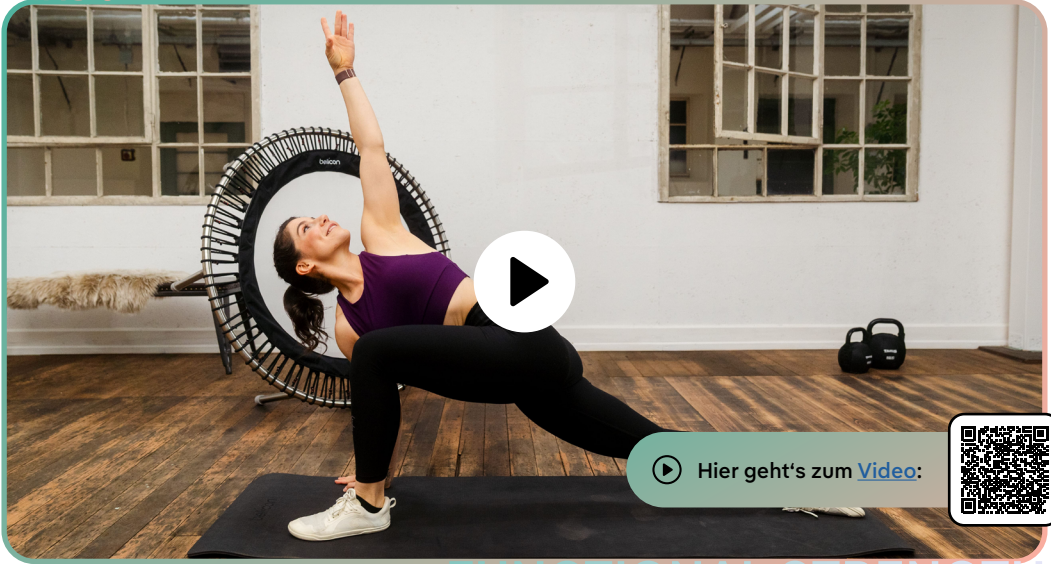
---



## Ausblick

Worauf freue ich mich morgen?

# TAG 6



▶ Hier geht's zum [Video](#):



## FUNCTIONAL STRENGTH

### Mobility & Strength Flow.

Sechs Tage. Sechs bewusste Entscheidungen für mehr Bewegung. Was Du gerade machst, ist nicht selbstverständlich. Du bist drangeblieben – wir freuen uns total mit Dir!

Heute spürst Du vielleicht zum ersten Mal, wie sich eine Gewohnheit ankündigt: Dieses Gefühl, weitergemacht zu haben. Dieses Gefühl ist der Anfang von Deiner neuen Wohlfühl-Routine.

**bellicon-Moment:** Wer nach dieser Woche merkt, wie gut sich regelmäßiges Functional Training anfühlt, findet im bellicon den nächsten Schritt für ein neues Trainingsgefühl.

**Quickfact:**   
▶ **Warum bellicon Training?**

Nach etwa 66 Tagen Wiederholung im gleichen Kontext berichten Menschen, dass sich ein Verhalten automatisch anfühlt. Du bist auf dem besten Weg dorthin.




## 🕒 Tagesziele

Worauf lege ich heute meinen Fokus?

✓ Video absolvieren.

✓ Etwas mehr Intensität als die letzten Male, Du hast jetzt die Basis dafür.

✓ Aufschreiben, was sich in dieser Woche verändert hat, körperlich oder mental.

## ☑ To-Do Liste Was möchte ich heute tun?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 📄 Notizen

## 🕒 Zeitplan

01:00	<input type="checkbox"/>
02:00	<input type="checkbox"/>
03:00	<input type="checkbox"/>
04:00	<input type="checkbox"/>
05:00	<input type="checkbox"/>
06:00	<input type="checkbox"/>
07:00	<input type="checkbox"/>
08:00	<input type="checkbox"/>
09:00	<input type="checkbox"/>
10:00	<input type="checkbox"/>
11:00	<input type="checkbox"/>
12:00	<input type="checkbox"/>
13:00	<input type="checkbox"/>
14:00	<input type="checkbox"/>
15:00	<input type="checkbox"/>
16:00	<input type="checkbox"/>
17:00	<input type="checkbox"/>
18:00	<input type="checkbox"/>
19:00	<input type="checkbox"/>
20:00	<input type="checkbox"/>
21:00	<input type="checkbox"/>
22:00	<input type="checkbox"/>
23:00	<input type="checkbox"/>
24:00	<input type="checkbox"/>



Schlafdauer

Schlafqualität?



Schritte

Wie war mein Tag?



## Erfolge

Was lief heute besonders gut?



## Rückschläge

Was könnte besser laufen?



## Emotionsanalyse

Wie habe ich mich heute gefühlt?

---

---

---

---

---



## Erkenntnisse

Was habe ich heute Neues gelernt?

---

---

---

---

---



## Optimierung

Was mache ich morgen besser?

---

---

---

---

---

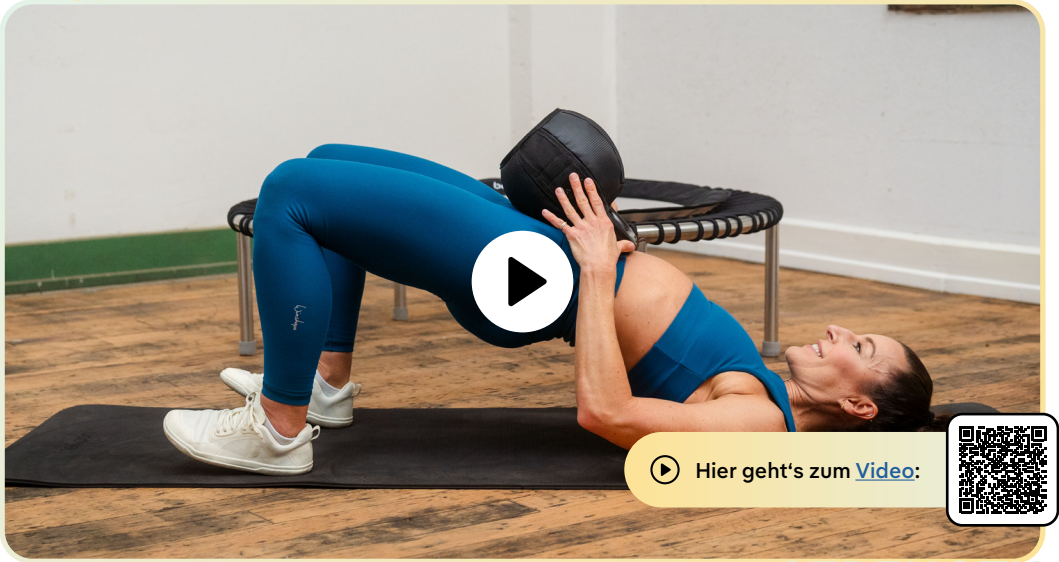
---



## Ausblick

Worauf freue ich mich morgen?

# TAG 7



## Booty & Core Blast.

Heute ist der letzte Tag dieser Woche und gleichzeitig der erste Tag von etwas das viel größer ist. Wenn Du weitermachst – und das wünschen wir Dir – wirst Du irgendwann in den nächsten Wochen merken, dass Bewegung sich nicht mehr wie Disziplin anfühlt, sondern wie ein Teil von Dir. Lass uns heute den letzten Stein für dieses Fundament legen!

### Quickfact:

Die Forschung zeigt: Der beste Weg einen neuen Habit zu starten, ist einen festen Zeitpunkt und Ort zu definieren. Nicht irgendwann, sondern immer dann und immer dort.

STRENGTH



## 🕒 Tagesziele

Worauf lege ich heute meinen Fokus?

✓ Video absolvieren.

✓ Rückblick: Was war Dein stärkster Moment in dieser Woche?

✓ Einen festen täglichen Slot für die nächsten Wochen festlegen.

## ☑ To-Do Liste Was möchte ich heute tun?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Notizen

## 🕒 Zeitplan

01:00	<input type="checkbox"/>
02:00	<input type="checkbox"/>
03:00	<input type="checkbox"/>
04:00	<input type="checkbox"/>
05:00	<input type="checkbox"/>
06:00	<input type="checkbox"/>
07:00	<input type="checkbox"/>
08:00	<input type="checkbox"/>
09:00	<input type="checkbox"/>
10:00	<input type="checkbox"/>
11:00	<input type="checkbox"/>
12:00	<input type="checkbox"/>
13:00	<input type="checkbox"/>
14:00	<input type="checkbox"/>
15:00	<input type="checkbox"/>
16:00	<input type="checkbox"/>
17:00	<input type="checkbox"/>
18:00	<input type="checkbox"/>
19:00	<input type="checkbox"/>
20:00	<input type="checkbox"/>
21:00	<input type="checkbox"/>
22:00	<input type="checkbox"/>
23:00	<input type="checkbox"/>
24:00	<input type="checkbox"/>



Schlafdauer

Schlafqualität?



Schritte

Wie war mein Tag?



## Erfolge

Was lief heute besonders gut?



## Rückschläge

Was könnte besser laufen?



## Emotionsanalyse

Wie habe ich mich heute gefühlt?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Erkenntnisse

Was habe ich heute Neues gelernt?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Optimierung

Was mache ich morgen besser?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ausblick

Worauf freue ich mich morgen?

# Warum Rebounding so effizient ist.



Stell Dir vor, Du bewegst Dich jeden Tag. Sanft zu Deinen Gelenken, spürbar für Deinen Körper und so, dass es sich nicht nach Zwang anfühlt. Kein inneres Seufzen vorher. Kein ständiges Verschieben. Kein Überreden. Du fängst einfach an.

Genau so beschreiben es viele Menschen, die regelmäßig auf dem Minitrampolin trainieren. Es tut gut, fordert Dich, ohne Dich zu überfordern und schenkt Dir dieses Gefühl danach: wacher, leichter, mehr bei Dir zu sein.

Das Besondere daran ist die Kombination. Du bringst Dein Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkst Ausdauer und Stabilität und entlastest dabei gleichzeitig Gelenke, Knie und Rücken. Dein ganzer Körper arbeitet, aber auf eine Weise, die sich weich und getragen anfühlt. Mit der Zeit spürst Du, wie sich Dein Körpergefühl verändert: mehr Balance, mehr Koordination, mehr Kraft aus Deiner Mitte. Dein Körper wird stabiler, beweglicher und belastbarer. Und durch die rhythmische Auf-und-ab-Bewegung kommt auch von innen vieles in Fluss.

Aber vielleicht ist das Wichtigste etwas ganz anderes: Es macht Spaß. Und genau das ist oft der Unterschied. Denn Bewegung, die sich gut anfühlt, wird nicht nur einmal gemacht. Sie bekommt viel eher einen festen Platz in Deinem Alltag.

# bellicon



Das bellicon steht für ein fließendes Trainingsgefühl, das sanft wirkt und Deinen Körper gleichzeitig aktiv fordert. Genau das kann helfen, Motivation hochzuhalten und Bewegung fester in Deinen Alltag zu integrieren. Dank der einzigartigen Flow Motion Technologie erlebst Du auf dem bellicon ein neues Bewegungsgefühl, das Dich trägt, entlastet und begeistert.

Herkömmliche Minitrampoline, egal ob mit Metallfedern oder Standard-Gummifederung, geben Energie abrupt zurück. Das spürt man in den Gelenken, im Rücken, im ganzen Körper. Die bellicon Seilringe funktionieren anders. Ihr elastischer Polymerkern dehnt sich bis auf das Dreifache seiner ursprünglichen Länge und gibt die gespeicherte Energie kontrolliert und gleichmäßig an den Körper zurück, ohne abrupte Kraftspitzen. Das Ergebnis ist eine weiche, dreidimensionale Bewegung, die die Gelenke schützt, die Tiefenmuskulatur aktiviert und sich dabei federleicht anfühlt. Gleichzeitig verteilt die elastische Matte den Aufprall gleichmäßig in alle Richtungen statt ihn direkt zurückzuwerfen.

Bis zu 48 Bungees passen sich dabei individuell an Dein Körpergewicht an und sorgen für eine harmonische, dynamische Bewegung, die individuell ist und trotzdem immer genau richtig.

Das rhythmische Schwingen auf dem bellicon erzeugt dabei mehr als nur Bewegung. Es unterstützt die Nährstoffversorgung der Zellen, stimuliert den Lymphfluss und löst die Ausschüttung von Endorphinen, Serotonin und Dopamin aus.

Das Ergebnis ist ein Gefühl von Leichtigkeit nach dem Training, körperlich und mental, das bellicon-Nutzer:innen immer wieder beschreiben. Wer einmal auf einem bellicon trainiert hat, versteht, warum es sich einzigartig anfühlt.

bellicon+

DRANBLEIBEN LOHNT SICH

# Jetzt 30 Tage testen!

Die Routinen-Forschung zeigt: Wer eine neue Gewohnheit in einem stabilen Kontext wiederholt, braucht mindestens 60 Tage bis sie sich natürlich anfühlt. Du hast in den letzten 7 Tagen ein gutes Fundament gelegt – weiter so!

Dein Plan für die nächsten Wochen ist ganz einfach: Gleicher Zeitpunkt, gleiche Routine – fühl Dich jeden Tag ein bisschen mehr zuhause in Deinem Körper. Unser Trainerteam von bellicon+ unterstützt Dich gerne dabei.



Jetzt loslegen



Bleib in  
Bewegung.  
Für Dich.

bellicon

© bellicon AG | [bellicon.com](https://bellicon.com) | Taubenhausstrasse 14 CH 6005 Lucerne