

# **Jumping-Fitness: Ganzkörpertraining der besonderen Art!**

**(mit Jumping Fitness-Trainerin Birgit Hochdorfer)**

**- freie Plätze verfügbar -**

*Du hast Spaß an Sport mit Musik? Dann bist du hier genau richtig!  
Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.  
Trainiere deinen Körper vom Kopf bis in die Zehen.  
Ein Training für Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination und das auch noch  
schonend für die Gelenke.  
Nicht lange überlegen - einfach mitmachen!*

**8 Termine, ab 04.04.2023, jeweils dienstags 18:00 – 19:00 Uhr**

**Treffpunkt: Sporthalle Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €**

# **Trampolinspringen für die Gesundheit**

**(mit HEALTH-Trainerin Silvia Debnar)**

**- freie Plätze verfügbar -**

*„Einfach abheben, sanft landen und dazwischen zur Ruhe kommen!“*

*Warum Trampolinspringen für die Gesundheit?*

*Bei unserem Kurs möchte ich Euch die gesundheitlichen Vorteile des Trampolinspringens aufzeigen.*

*\* Blutdruck natürlich regulieren, dies kann sich durch regelmäßiges moderates Ausdauertraining schnell positiv auf die Blutdruckwerte auswirken.*

*\* Lösen von Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich durch schwingen und federn.*

*\* Probleme mit der Bandscheibe? Hier ist das leichte Auf- und Abschwingen optimal.*

*Gemeinsam werden wir zur Musik Übungen erlernen, zum Aufbau und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Kraft- und Gleichgewichtsübungen, Koordination, Übungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und zum Aufbau von Knochen und Knorpel.*

*Ich freue mich auf Euch!*

**8 Termine, ab 28.03.2023, jeweils dienstags 19:30 – 20:30 Uhr**

**Treffpunkt: Sporthalle Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €**