

WORLD JUMPING®

FITNESS



Neue Termine beim Jumping

Wegen der großen Nachfrage und aus terminlichen Gründen wird die laufende Jumping Fitness Gruppe auf zwei Gruppen aufgeteilt. Ab sofort wird Jumping Fitness jede Woche

dienstags von 17:00 – 18:00 Uhr und

donnerstags von 18:30 – 19:30 Uhr

im Sport- und Gemeindezentrum in Schönewörde angeboten.

Die wöchentlich stattfindenden 60-minütigen Übungseinheiten werden von unserer Instruktorin Lizzy Henrich geleitet.

WORLD JUMPING® Fitness ist ein unglaublich gesundes und effizientes Trampolin-Jumping-Programm mit facettenreichen Varianten.

Dieses dynamische Fitness-Trainingsprogramm unter Anleitung unserer speziell ausgebildeten Instruktorin Lizzy Henrich wird auf hochwertigen von WORLD JUMPING® entwickelten „highspeed“ - Trampolinen ausgeführt. Entdecke eine völlig neue Art, mit viel Spaß und Freude etwas für deine Fitness und Figur zu tun, mit viel Abwechslung und in einer sehr gelenkschonenden Weise, wie es bei kaum einer anderen Sportart möglich ist.

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer aller Altersstufe, die ihren Fitnesslevel verbessern wollen, geeignet.

Anmeldung und weitere Infos erteilt die Gruppenleiterin Janine Schreiber telefonisch unter 0176-20994038 oder per Mail (janine.schreiber@gmx.de). Eine kostenfreie und unverbindliche Schnupperstunde ist jederzeit nach Absprache möglich.

Weitere Infos im Internet unter www.tsv-schoenewoerde.de.