

WORLD JUMPING®

FITNESS



Neuer Kurse beim TSV Schönewörde

Der TSV Schönewörde bietet zu Beginn des neuen Jahres zwei 10-wöchigen WORLD JUMPING® FITNESS Kurse an. Beginn ist am

Dienstag, den 10. Januar 2023, um 17:00 Uhr und am

Donnerstag, den 12. Januar 2023, um 18:30 Uhr

im Gemeinde- und Sportzentrum in Schönewörde.

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.

Alle aktuellen Infos immer im Internet unter www.tsv-schoenewoerde.de.