

WORLD JUMPING®

FITNESS



Neue Kurse beim TSV Schönewörde

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

Mittwoch, den 10. Januar 2024, um 18:00 Uhr und am

Sonntag, den 14. Januar 2024, um 10:00 Uhr

im Gemeinde- und Sportzentrum in Schönewörde.

Die wöchentlich stattfindenden 60-minütigen Übungseinheiten werden von unserer Instruktorin Mandy Assmies 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 Mandy Assmies 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.