

Workshop zum Thema: Training auf dem hochelastischen Mini Trampolin beim TV Jahn Walsrode

Was kennzeichnet eigentlich ein hochelastisches Trampolin?
Was verbirgt sich hinter der Kursbezeichnung SWINGINGfitness?
Wie wirkt dieses Training auf den menschlichen Körper?
Wer kann von einem Training auf einem Therapietrampolin profitieren?
Wann ist ein Trampoltraining kontraindiziert?
Wie fühlt sich ein hochelastisches Therapietrampolin an?
Diese und andere Fragen möchte Ihnen unsere Fitness- und Trampoltrainerin
Susanne Meister in einem Workshop beantworten. Zusätzlich gibt Sie Ihnen
einen Einblick in eine typische Einsteigerstunde.



Frau Meister bei der
Ermittlung des
lotrechten Standes.
(Mit freundlicher
Genehmigung zur
Veröffentlichung durch
ihre Trainerkollegin.)
©2017

Die Teilnehmerplätze sind aufgrund der
Materialabhängigkeit stark begrenzt.
Die Teilnahme ist mit einer Gebühr
verbunden. Eine Mitgliedschaft beim TVJ
Walsrode ist nicht erforderlich.

Der nächste Workshop findet am
Donnerstag, 12.10.2017, von 18.00 bis 19.15
Uhr in den Räumlichkeiten von
Meisterfitness in der Claudiusstr. 6 in
Walsrode statt.

Fragen beantwortet bzw. verbindliche Anmeldungen richten Sie bitte an Frau
Meister. Per E-Mail: susanne.meister@kabelmail.de, per Telefon 01575
5021708.