

## Fitnessstraining auf dem Mini Trampolin



...beim TV Jahn Walsrode e.V.

Ab der 13. Kalenderwoche 2017 starten dienstags und donnerstags wieder Einsteigerkurse (Umfang 10 Abende) im SWINGfit – ein Fitnessstraining der besonderen und seltenen Art. Auf den Fitnessstrampolinen der Firma Bellicon® wird der menschliche Körper vielseitig gefordert und trainiert. Alle Altersgruppen können enorm von den einzigartigen Wirkungen des sanften Schwingens profitieren. Durch schwungvolle Musik motiviert, ohne sich komplizierte Choreografien merken zu müssen, macht dieses allumfassende, gesundheitsfördernde Training viel Spaß und fördert die Lust auf Mehr.

Sie können die Belastungsintensität Ihres Trainings selbst bestimmen.

Im **SWINGfit „ganz sanft“** trainieren wir besonnen und im ruhigen Tempo. Wir lassen uns viel Zeit für die Ausführung der Übungen. Hier fühlen sich ältere Kursteilnehmerinnen genauso wohl wie jüngere Menschen mit leichten Beschwerden am Bewegungsapparat.

Im **SWINGfit „ganz normal“** trainieren wir anfangs auch sehr sanft und besonnen. Aber in diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Komplexität der Übungen angehoben. Ziel der Teilnehmer/innen ist es, bis zum Ende des Kurses die notwendigen Fertigkeiten für den Folgekurs BOUNCEfit zu erreichen.

Im **SWINGfit „medium“** steht am Anfang natürlich auch die Sicherheit an oberster Stelle. Aber besonders jüngere Menschen und/oder Besitzer eines Trampolins können und möchten zügig eine Intensivierung des Trainings erleben. Dem soll hier Rechnung getragen werden. In diesem Kurs ist der Übergang in den Folgekurs BOUNCEfit fließend.

Sie trainieren im Kurs:

**SWINGfit „ganz sanft“** – dienstags – 18.00 – 18.45 Uhr, Kursbeginn 28.03.2017

**SWINGfit „ganz normal“** – donnerstags – 18.00 – 18.45 Uhr, Kursbeginn 30.03.2017

**SWINGfit „medium“** – donnerstags – 19.00 – 19.45 Uhr, Kursbeginn 30.03.2017

Kostenbeitrag für 10 Abende: 80,00 €

Anmeldungen sind möglich und weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des TV Jahn Walsrode e.V. und direkt bei der Übungsleiterin Susanne Meister:

[susanne.meister@kabelmail.de](mailto:susanne.meister@kabelmail.de).

Umfassende Trainingsbeschreibungen finden Sie im Internet auf [www.meisterfitness.de](http://www.meisterfitness.de)