



Turnverein Klein-Winterheim

NEU – NEU – NEU – NEU

Medical Jump



Lust auf Jumping Fitness - aber unsicher, ob diese Sportart etwas für Dich ist?
Ob es mit vielleicht vorliegenden körperlichen Einschränkungen überhaupt möglich ist,
Jumping Fitness auszuprobieren?

Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig!

**Melde Dich an zur Schnupperstunde am Montag, 9.12.2019, 16:45 -17:45 Uhr im
Spiegelsaal der TV Halle.**

Die Zielgruppen des Medical Jump Kurses sind „Best Ager“ / Senioren, frisch gebackene Mütter (frühestens 6 Monate nach der Geburt nach Absprache mit Arzt/Hebamme) und übergewichtige Menschen.

Das gelenkschonende Training auf dem Minitrampolin stärkt Bindegewebe & Beckenboden, verbessert das Herz-Kreislauf-System, die Sensomotorik und die Stabilität Deines Körpers durch Aktivierung zahlreicher Muskelgruppen.

Ich freue mich auf Dich!

Jeanette Michalla

Trainerin für Jumping Fitness

A & B Lizenz Jumping Fitness / Medical Jump / Athletic Jump /

Intervall & Circuit / Jumping Kids / Jumping Advanced / Group Trainer C Lizenz



**Schnupperstunde am Montag, 9.12.2019, 16:45 Uhr
Anmeldung erforderlich**

Medical Jump - Kurs 1: montags, ab dem 6.1.2020 von 16:45 – 17:45 Uhr

Ort: TV Halle, Spiegelsaal

Kursgebühr: 55 EUR für Vereinsmitglieder, 95 EUR für Nichtmitglieder (10 x 60 Minuten)

Anmeldung für Kurs und/oder Schnupperstunde unter: kurse@tv-klein-winterheim.de