



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](mailto:kurse@tv-klein-winterheim.de)