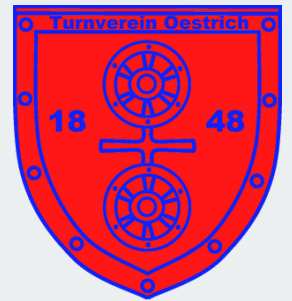


Mein Name ist Moira Horchler und ich bin seit 2018 ausgebildete **Jumping Fitness** Trainerin. **Ab dem 01.03.2023** gebe ich für dich beim Turnverein Oestrich 1848 e.V. **Jumping!**



Kurszeiten:

Do. von 17:45 bis 18:45 Uhr und

So. von 11 bis 12 Uhr in der Turnhalle des TV Oestrich.

Begrenzte Teilnehmeranzahl! Bitte anmelden
(möglich bis 1h vor Kursbeginn): per Mail an
jumping@turnverein-oestrich.de

Was Jumping Fitness ist und warum du es ausprobieren solltest, habe ich in den folgenden vier Punkten zusammengefasst:

Effektive Kalorienverbrennung

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Das Springen auf einem Jumping Trampolin schont die Gelenke und ist effektiver als Joggen.



Effizientes Training

Das Workout auf einem Jumping stärkt alle Körperpartien. Bauch, Beine, Po werden hierbei ununterbrochen beansprucht. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Der Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit werden ebenso trainiert.



Perfekt gegen Stress

Ein Jumping Fitness Workout macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet und viele verschiedene Musikrichtungen abgespielt! Hierbei gehe ich gerne auf deine Wünsche ein.



Für jeden geeignet

Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, du willst Spaß haben! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

Wenn Du Fragen hast, kannst du mich gerne per E-Mail kontaktieren!

Ich freue mich auf dich! Liebe Grüße Moira