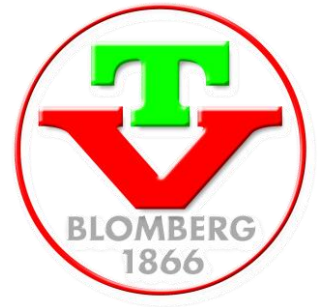


Gesund und fit durch Trampolin-Schwingen



Jumping Fitness

Gesund und fit mit dem TV Blomberg

Eine nicht so gute Nachricht: Es herrscht Bewegungsmangel!

Zwei Drittel der Deutschen bewegen sich zu wenig, schaffen nicht mal das empfohlene Minimum von 3 x 20 Minuten Ausdauersport in der Woche!

Dabei ist ein regelmäßiges Muskel- und Ausdauertraining gerade mit zunehmendem Alter dringend zu empfehlen. Rechtzeitig mit diesem Training anzufangen lohnt sich für alle, die gerne bis ins hohe Alter selbstständig leben möchten.



Bild: Bellicon Jumping

Die gute Nachricht: Gelenkschonendes Training für Ausdauer, Muskelaufbau, Koordination und Beweglichkeit, für jung und älter, für Frauen und Männer, das alles geht zusammen!

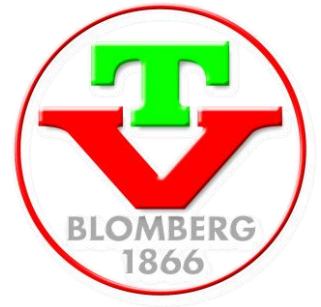
Das geht mit dem Minitrampolin!

Das Training auf einem Mini-Trampolin ist sehr abwechslungsreich und hat zahlreiche positive Auswirkungen auf den gesamten Körper (die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit):

- Stress wird abgebaut
- die Beckenbodenmuskulatur wird gestärkt
- die kognitiven Fähigkeiten verbessern sich
- die Halte- und Stützmuskulatur wird sowohl gekräftigt als auch entspannt
- das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt
- die Kraftausdauer und die Regenerationsfähigkeit werden erhöht
- das seelische Wohlbefinden wird gefördert.
- die Koordinationsfähigkeit und Alltagsmotorik werden trainiert
- die Beweglichkeit wird verbessert

Gesund und fit durch Trampolin-Schwingen

Jumping Fitness



Interesse geweckt?

Im TV Blomberg gibt es die Möglichkeit mit dem Mini-Trampolin zu trainieren.

Der TV Blomberg verfügt dazu über hochwertige Mini-Trampoline, eine qualifizierte und erfahrene Übungsleitung und über Trainingszeiten in der Sporthalle im Paradies.



Bilder: Bellicon Jumping

Eine Trainingseinheit als Präsenzveranstaltung dauert 60 Minuten und ist möglich

- mittwochs ab 20 Uhr

und/oder

- freitags ab 18 Uhr.

Zu flotter Musik und professionell angeleitet ist es ein Leichtes Fitness zu steigern und Gesundheit zu verbessern. Und unter Gleichgesinnten kommt der Spaß nicht zu kurz..

Beim Training kommen die aktuell in NRW geltenden Corona-Schutz-Regeln zum Zuge.

Detaillierte Informationen erfolgen nach der Anmeldung.

Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme ohne Kostenbeteiligung.

Auch für Nichtmitglieder ist das Training jederzeit zugänglich,

es fällt ein Kostenbeitrag von vierteljährlich EURO 75,- an.

Achtung, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Interessent*innen melden sich bitte bei

Gerhard Nagel

Telefonisch: 05235 8610

Mail : gerhard.nagel@t-online.de