

TSG Altenhain *012 5.4.23*

Jumping-Fitness Slow

Das allseits beliebte TSG-Angebot „Jumping Fitness“, das auf einem speziell dafür entwickelten sechseckigen Mini-Trampolin mit Stange und Griff stattfindet, wird ab Freitag 21. April 2023, in einer neuen Variante angeboten: **Jumping-Fitness Slow** – für alle, die es etwas ruhiger angehen lassen wollen – ins Schwitzen kommt allerdings jeder! Jumping-Fitness Slow startet ab Freitag 21.04.2023, 18.00-18.45 Uhr, Einstieg jederzeit möglich. Bitte vorher bei der Übungsleiterin anmelden.

Jumping ist für alle Sportbegeisterten geeignet, die ihre Kondition verbessern und durch die Kombination aus Dehnen, Lau-

fen, Springen und Balance gleichermaßen ihre Koordination sowie das Gleichgewicht fördern wollen.

Kein Kursangebot/ Flexible Teilnahme ist also möglich.

10er Karte: Erwachsene € 50,- (€ 5,- pro Teilnahme), zzgl. TSG-Mitgliedschaft erforderlich (Erwachsene € 78,- pro Jahr) nach 1-2 Schnupperteilnahmen. Trampoline werden von TSG gestellt und sind von den Teilnehmern im Rahmen der Übungsstunde eigenständig auf- und abzubauen.

Weitere Infos unter www.tsg-altenhain.de oder direkt bei unserer Übungsleiterin Angelina Pfeiffer, Tel.: 0171/ 1718878, Email: angelina.pfeiffer2000@live.de.