

# Mit „Jumping-Fitness Slow“ Kondition verbessern

Altenhain – Das beliebte Angebot der TSG Altenhain „Jumping-Fitness“ wird in einer neuen Variante angeboten: „Jumping-Fitness Slow“ heißt die neue Form für alle, die es etwas ruhiger angehen lassen wollen. Ins Schwitzen kommt allerdings jeder, heißt es

in der Einladung. „Jumping-Fitness Slow“ startet ab Freitag, 21. April, von 18 bis 18,45 Uhr in der Kahlbachhalle. Ein Einstieg ist nach der Anmeldung bei der Übungsleiterin jederzeit möglich. Jumping, das auf einem speziell dafür entwickelten sechs-

eckigen Mini-Trampolin mit Stange und Griff stattfindet, ist für alle Sportbegeisterten geeignet, die ihre Kondition verbessern und durch die Kombination aus Dehnen, Laufen, Springen und Balancieren ihre Koordination sowie das Gleichgewicht fördern wollen.

Die Zehnerkarte kostet für Erwachsene 50 Euro. Zudem ist nach ein- oder zweimal „Schnuppern“ eine Mitgliedschaft in der TSG erforderlich. Weitere Infos gibt es bei Übungsleiterin Angelina Pfeiffer, 0171/1718878, E-Mail: [angelina.pfeiffer2000@live.de](mailto:angelina.pfeiffer2000@live.de). wm

*HK 5.4.2025*