

Jumping® meets Functional Training ^{TS-8}

mit Stefanie Strecker-Hanzig

Neu

Neu

Neu

Samstag, Halle 3
10:00 – 11:00 Uhr



Teilnehmer bei der Langen Nacht des Sports

Jumping macht Spaß, fördert Kondition, Koordination, den Gleichgewichtssinn und kräftigt die Tiefenmuskulatur, schont aber gleichzeitig Rücken und Gelenke. Der zweite Teil, ein funktionelles Training, ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Kombiniert mit Aufwärmübungen aus dem Jumping® ergeben sich ganz neue Herausforderungen.

Infos und Anmeldung bei Anni Schäfer, Tel 0811-95530

oder www.vfb-hallbergmoos.de



VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.