

Neu

Neu

Neu

"Balance Swing™
Fitnessstraining auf dem Minitrampolin
mit Alena Popowiczova

Es findet im Wechsel mit Jumping® mit Renate Hofbauer
dienstags von 20:00 – 21:00 Uhr statt.
TS – 3 , Halle 3,



Balance Swing™ ist das effektive Fitnessstraining auf dem Trampolin!

Mit Balance Swing™ bringst du deinen Körper in Form und hältst dich fit - egal ob Anfänger oder Fitnessprofi. Das ganzheitliche Fitnessprogramm vereint Ausdauer-, Krafttraining und Entspannung. Es ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend und fördert auf der weichen Trampolinmatte den Gleichgewichtssinn. Balance Swing™ orientiert sich mit seinen Übungen an den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bringt Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Es kombiniert östliche und westliche Trainingsmethoden und schafft eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Balance Swing™ mit Alena macht Spaß!

**Infos und Anmeldung bei Anni Schäfer, Tel 0811-95530
oder www.vfb-hallbergmoos.de**



VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.