

TRAMPOLIN - WORKSHOP

„Mit dem **Mini-Trampolin** Fit wie im Flug“

Gute - Laune - Workshop - Tag

Möchtest Du überflüssige Kilos loswerden und dich wieder fit und vital fühlen? Das Mini-Trampolin-Training ermöglicht dir das alles gleichzeitig.

10 Minuten Training ist ebenso effektiv wie 30 Minuten Joggen (NASA-Studie von 1980).

Balance Swing heißt das Gute-Laune-Trainingsprogramm für Kraft, Ausdauer, Körperstabilität und aus der Traditionell Chinesische Medizin (TCM) das Meridiantraining

Trampolin „springen“ swingen kräftigt die Muskeln, Bänder, Sehnen und die Wirbelsäule, strafft das Bindegewebe und sorgt für Fettverbrennung und kräftigt die Gelenke und Knochen. Zudem macht das Training sehr viel Spaß und baut Stress und Verspannungen ab!

wird zu Beginn das Trainingskonzept von Balance Swing aufgezeigt und anschließend geht's los mit dem Training.

Ich würde mich über Deine Teilnahme freuen.

Termine:

So. 10.05.2015

jeweils 13.30-15.30 Uhr

Preis:

Je 29,00 Euro

Ort:

in Böblingen-Steinenbronn,
Lerchenstr. 19

ANMELDUNG

Briggi Klein

E-Mail: info@life-soul-fitness.de

Tel.: 0152-27107000

www.life-soul-fitness.de

