

Für alle, die sich auspowern möchten:

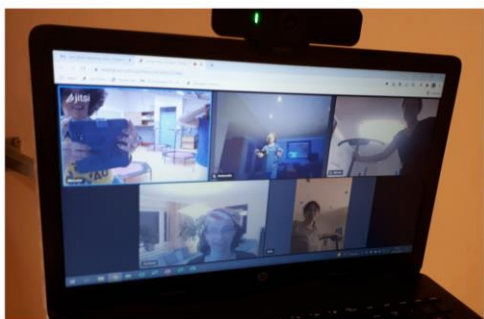
Jumping Fitness

Seit 2018 jumpen wir 4mal wöchentlich je eine Stunde mit viel Spaß, Motivation und immer neuen Ideen.

Was macht Jumping Fitness so einzigartig?

Beim Springen werden mehr als 400 Muskeln gleichzeitig beansprucht, mehr als bei allen anderen vergleichbaren Ausdauersportarten. Es schont die Gelenke, fördert die Balance und beugt Rückenproblemen vor. Jumping stärkt alle Körperpartien und verbessert mit dynamischen Übungen die Ausdauer erheblich.

Jumping macht glücklich! Das merken wir jede Woche erneut- denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet.



Ob HIIT, Tabata, Hula Hoop, Seilspringen, Choreografien oder einfach auspowern...jede Stunde bietet ein mitreißendes Training zu energischer Musik!



Du entscheidest selbst, ob du live vor Ort oder online von zu Hause (vorausgesetzt du hast ein Minitrampolin) mitmachen möchtest.



Interessiert? Dann melde dich im Büro des TVE:

TV Eschborn 1888 e.V.

info@tv-eschborn.de

Tel. 06196/955415