

# ASV Breitenau

## Balance Swing

Sport auf dem Mini-Trampolin

### Kursbeginn:

ab 12.01.2023, 19:00 – 20:00 Uhr

immer donnerstags im Sportheim Breitenau

Kursdauer: 8 x 60 Minuten

Kurs-/Trampolingebühr einmalig 20 €/Kurs

Mitgliedschaft im Verein erforderlich

Anmeldung bis spätestens 06.01.2023

per Mail: [tina-paly@web.de](mailto:tina-paly@web.de)

### Was ist Balance Swing:

- ganzheitliches Training auf dem Mini-Trampolin
- bestehend aus 5 verschiedenen Trainingselementen
- dreimal effektiver als Joggen
- produziert Glückshormone und das bringt gute Laune

### Vorteile des Balance Swing Trainings:

- gelenk- und wirbelsäulenschonend
- Muskelkräftigung und Figurstraffung
- Fettverbrennung
- hoher Antiagingeffekt
- aktiviert Kreislauf, beschleunigt den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem
- trainiert Muskulatur. Bänder und Sehnen

### Effektivität des Trainings:

- verbessert Kondition und Koordination
- trainiert den Beckenboden
- Ausgleich für Körper – Geist – Seele
- Abbau von Stress, Verspannungen und Energieblockaden

