

Spaß-Work-out auf dem Trampolin



Hüpfen auf dem Trampolin? Langweilig! Damit balancieren, dehnen, strecken – das hört sich nicht nur nach einem neuen Trendsport an, das ist auch einer!

Durch die Verknüpfung von Übungselementen aus Yoga, Pilates, Work-out und Aerobic wird bei „Balance Swing“ der ganze Körper gefordert: Jede Zelle wird durch das Auf und Ab gelenkschonend trainiert. Das verbessert die Kondition – und bringt die Fettverbrennung auf Trab. Wo Kurse angeboten werden, erfahren Sie auf www.balance-swing.de.

