

Swing it, Baby



Eine Studie der amerikanischen Raumfahrtbehörde NASA belegt: zehn Minuten Trampolin hüpfen ist ebenso effektiv wie eine halbe Stunde Joggen. Mehr noch – das Trainieren auf dem Balance Swing Academy verbessert die Kondition, bringt die Fettverbrennung auf Trab, baut Stresshormone ab, strafft das Gewebe etc...

