

# FIT MIT FUN

*Mit diesen Spaß-Work-outs sporteln wir diesen Sommer voll im Trend*

Zugegeben, um ins Schwitzen zu kommen, reicht es jetzt oft schon, faul in der Sonne zu liegen. Warum wir trotzdem darauf brennen, uns zu bewegen? Weil Hula-Hoop und Trampolin nicht mehr nur junge Hüpfen begeistern. Die „Spielzeuge“ von früher sind nämlich DIE neuen Fitness-Trends der Stunde:

**Balance Swing** **Wie?** Nur Hüpfen auf dem Mini-Trampolin war gestern. Heute wissen Sport-Experten: Sanftes Schwingen bringt jede Körperzelle in Schwung. Muskel- und Balance-Übungen ergänzen das trendige Auf und Ab, das fast jeden Muskel fordert, die Koordination schult, Verspannungen löst und Happy-Hormone freisetzt. **Wo?** Studioliste auf [balance-swing.de](http://balance-swing.de).

