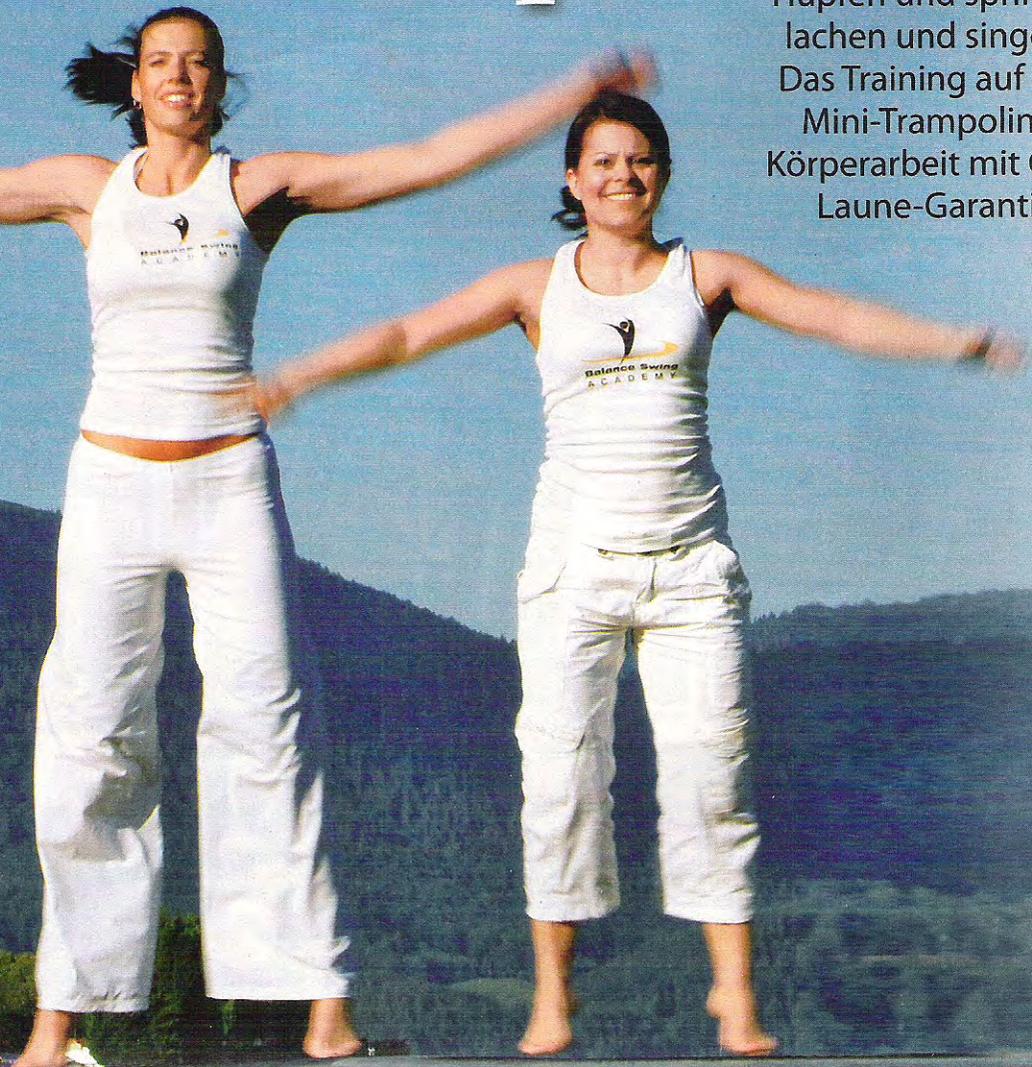


Mehr Schwung für den Körper

Hüpfen und springen, lachen und singen... Das Training auf dem Mini-Trampolin ist Körperarbeit mit Gute-Laune-Garantie!

Unterm blauen Himmel macht den Balance-Swing-Trainerinnen Yvonne Hyna und Annett Schönfelder das Workout noch mehr Spaß



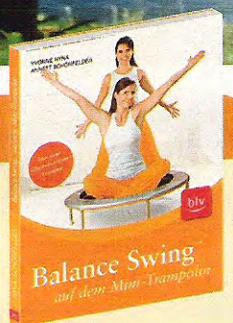
DAS GLÜCKSHORMON-TRAINING

Dass effektives Körper-Training auch richtig Spaß machen kann, beweist das neue Balance-Swing-Programm. Denn das Workout auf dem Mini-Trampolin aktiviert nachhaltig die körpereigenen Glückshormone und bringt spielerisch, fast „kinderleicht“ die Figur in Form. „Nach 30 Minuten Training fühlen Sie sich zufrieden und ausgeglichen“, so die Erfinderinnen Yvonne Hyna und Annett

Schönfelder in ihrem Trainingsleitfaden *Balance Swing*, (BLV Verlag, 13 €). Zu allen fünf Trainingsblöcken (siehe Abbildungen rechts) sind in dem Buch jeweils mehrere Übungen detailliert beschrieben und zum Nachturnen bebildert.

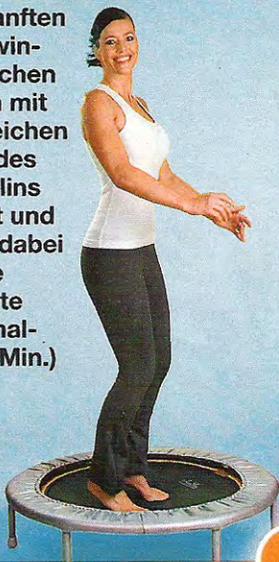


Von *trimilin* gibt es verschiedene Mini-Trampoline, die für das Training geeignet sind (ab 169 €), Info-Tel. 081 46/99 68-0



SWING IN

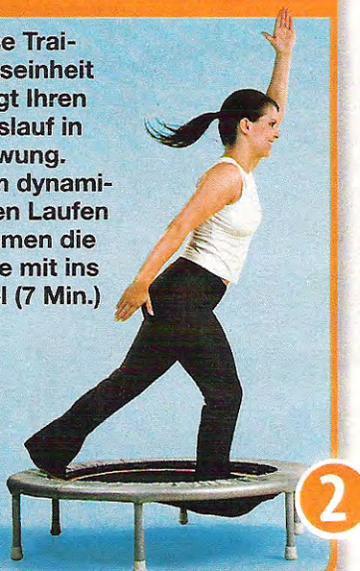
Beim sanften Einschwingen machen Sie sich mit dem weichen Boden des Trampolins vertraut und achten dabei auf eine aufrechte Körperhaltung (4 Min.)



1

CARDIO SWING

Diese Trainingseinheit bringt Ihren Kreislauf in Schwung. Beim dynamischen Laufen kommen die Arme mit ins Spiel (7 Min.)



2

BALANCE STABILITY

Im dritten Teil geht es um das Gleichgewicht. Hier werden viele Übungen im Einbeinstand durchgeführt (8 Min.)



3

BALANCE RELAX

Mit Lockerungs- und Entspannungsübungen wird das Training beendet (4 Min.)



5

Balance Swing

Ist ein ganzheitliches Trainingskonzept auf dem Mini-Trampolin in fünf Abschnitten.

Es kombiniert westliche Elemente wie Herz-Kreislauf-Training und Bodystyling mit östlichen Methoden wie der Aktivierung der Energiebahnen (Meridiane) mit ganzheitlichen Entspannungstechniken. Das Gleichgewichtstraining stellt jedoch den Hauptteil des Programms dar.

Die Idee Ein Trainingsprogramm das Körper, Geist und Seele gleichermaßen fordert, kräftigt und entspannt. Und zudem noch jede Menge Spaß macht.

Der Effekt Die Stärkung der Körper-Balance durch Muskelaufbau, soll auch die innere Mitte stärken.

BALANCE WORKOUT

Jetzt ist die Körperkräftigung an der Reihe. Der weiche Trampolinboden fordert auch die tieferliegenden Muskelgruppen (7 Min.)



4