

NEUER JUMPING KURS

@ *Joy for Life* - Studio

Dein Personal Training & Kursstudio in Enniger



NEUER KURS

#JUMPUPYOURLIFE

START: ab 07. Juni 2018

6 Einheiten in Folge

UHRZEIT: 20h bis 21h

KOSTEN: 48€/ Mitglieder 18€

Für alle nicht gebuchten Trampoline
könnt ihr 10er- oder Einzelkarten
erwerben.

MINDESTALTER:

14 Jahre

Beim **Jumping** aktivierst du über 400 Muskeln. Das Training bringt deinen Stoffwechsel in Schwung und du kannst bis zu 900kcal in einer Stunde verbrennen. Der schnelle Wechsel zwischen Be- & Entlastung regt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern auch die Venenpumpe, den Lymphfluss und die Verdauung. Zusätzlich festigt sich das Bindegewebe, weil ja die Zellen der Schwerkraft standhalten müssen. Dazu kommt der hohe Spaßfaktor. Es ist einfach zu erlernen, gelenkschonend obwohl beim Sprung ins Spanntuch sich das Körpergewicht vervierfacht, und damit für jeden geeignet, Frauen sowie Männer, Anfänger oder Fortgeschrittene können hier eine schweißtreibende Stunde erleben, denn diese Stunde steckt voller Energie & Lebensfreude. Sei auch du dabei und jumpe mit uns, zu fetziger Musik, gute Laune herbei!

ANMELDUNG & INFO:

ANTJE REHRMANN 0162-9851279 | info@joyforlife.de | www.joyforlife.de
Kursraum: Joy for Life - Studio, Lönsstraße 2 in 59320 Ennigerloh-Enniger