

# Jump in den Sommer



Jumpen ist ein Power-Workout bei dem rund 400 Muskeln trainiert werden. Trampolinsprünge zusammen mit Bewegungen aus dem Aerobic und Kraftsport mit rhythmischer Musik verbrennt Kalorien, fördert die Balance und Koordination. Fettverbrennung und Muskelaufbau.

Ein All –In – One-Paket.

**Wo:** Gymnastikraum im Multifunktionsgebäude am Sportplatz Reischach

**Wann:**

Block 1: Dienstags 19-20 Uhr 17.3/24.3/31.3/21.4/28.4/5.5/12.5/19.5/26.5/16.6

Block 2: Mittwochs 19-20 Uhr 18.3/25.3/1.4/22.4/29.4/6.5/13.5/20.5/27.5/17.6

**Wer:** ab 16 Jahre, Frauen und Männer 😊

**Kosten:** 50 € pro 10er Block/ Voraussetzung TSV Mitgliedschaft

**Kostenloses Free Jumpen am 07.03.20 von 15-17 Uhr im MFG. Einfach vorbei kommen und ausprobieren. Bitte Turnschuhe mitbringen. Anmeldung hier möglich!**

Anmeldung bei Tatjana Pecnik (08670/3959985), Hildegard Kriegl (0170/2980175) oder unter: [abt.turnen@tsv-reischach.de](mailto:abt.turnen@tsv-reischach.de) möglich