

Mini-Trampolin



- Wann:** ab 2.03.2026, montags, 18.00 – 19.00 Uhr, nicht in den Ferien
- Kosten:** TSG-Mitgliedschaft erforderlich: Erwachsene 80 €, zzgl. Sport Spezial 40 €
- Wo:** Turnhalle Realschule Maisach
- Für wen:** Ideal für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Anmeldung zu jeder Stunde nur per WhatsApp-Gruppe möglich, da die Anzahl der Teilnehmer auf 15 Personen begrenzt ist.
- Trainer:** Susi Alt, Übungsleiterin B Sport in der Prävention (Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem) und Übungsleiterin C Breitensport

Schwing dich fit! Trampolinschwingen ist mehr als Bewegung – es ist pure Lebensenergie. Mit jeder sanften Federung stärkst du dein Herz-Kreislauf-System, kräftigst Beine, Rumpf und Tiefenmuskulatur und verbesserst spielerisch Koordination und Gleichgewicht. Gleichzeitig ist das Training besonders gelenkschonend. Der aktive Lymphfluss unterstützt die Entgiftung, Faszien und Bindegewebe werden vitalisiert, der Beckenboden und die Knochen gestärkt. Stress fällt ab, die Fettverbrennung kommt in Schwung – dein Körper fühlt sich leichter, energiegeladener und stabiler an.

Für Infos & Fragen wende dich bitte an schatzmeister@tsgmaisach.de

Hier geht es direkt zum TSG-Aufnahmeantrag: www.tsgmaisach.de
Oder einfach QR-Code scannen! Wir freuen uns auf dich!

