

# SWINGINGfitness

Das abwechslungsreiche und höchst effektive Fitnessstraining auf dem Mini-Fitness-Trampolin.

Ein sportliches Training, welches...



...Spaß und glücklich macht und die Lust auf mehr weckt...

...die gesamte Muskulatur stärkt und zu einer guten Körperhaltung verhilft...

...das Balance- und Gleichgewichtsgefühl stärkt...

...die Koordination fördert...

...den Stoffwechsel anregt und beim Abnehmen hilft...

...die Füße trainiert und eine gute Fußstellung begünstigt...

...mal ruhig und die eigene Mitte findend



...mal dynamisch und herausfordernd...

Vier Kursformate – vier unterschiedliche Trainingsvarianten für Sie zur Wahl!

**SWINGINGfitness ganz sanft** ist ein sanftes, schwingendes Kursformat, in welchem sich jeder sofort wohl und sicher fühlt.

**SWINGINGfitness ganz sanft für Senioren** ist ein sanftes, schwingendes Kursformat speziell auf die Bedürfnisse älterer Teilnehmer zugeschnitten.

**SWINGINGfitness Einsteiger** ist ein schwingendes Kursformat, in welchem die Übungen kontinuierlich an Schwierigkeit zunehmen und der sportliche Charakter bereits zur Geltung kommt.

**SWINGINGfitness Fortgeschrittene** ist ein schwingend springendes Kursformat, in welchem Schrittabfolgen zu kleinen Kombinationen zusammengefügt werden und woraus ein besonders losgelöstes Trainingsempfinden entsteht. Sie können in dieses Kursformat auch ohne Vorerfahrungen einsteigen, sollten jedoch eine gute Kondition aufweisen.



Unsere Trainingsgeräte:

- ein hochelastisches Trampolin, welches in auch in guten Physiotherapiepraxen zum Einsatz kommt
- Magic rings
- Therabänder
- Ballhanteln
- Sling Trainer
- Boxutensilien
- Medizinbälle
- Gewichtsstangen
- Flexibars