

DJK Blau-Weiß Avenwedde von 1925 e.V.

Anmeldung Jumping Fitness

Name:

Vorname:

Straße/Hausnummer:

PLZ, Ort:

Email:

Telefon, Handy Nr.:

Mitglied bei der DJK: ja / nein

Datum, Unterschrift:

.....

Jumping Fitness ist das perfekte Ausdauer- und Ganzkörpertraining, welches auf kleinen Trampolinen mit Haltegriff ausgeführt wird. Bei rhythmischer Musik werden Choreographien hüpfend einstudiert, bei denen mehr als 400 Muskeln gefordert und stündlich bis zu 1500 Kalorien verbrannt werden, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten.

Bauch, Beine und Po werden gestärkt und gleichzeitig die Gelenke geschont. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

Das Workout ist für Anfänger geeignet, bei dem Leistungsniveau oder Gewicht keine Rolle spielen. Mitzubringen sind ein Handtuch, Sportkleidung, Hallenschuhe und viel Wasser. Der Kurs wird von Laura Ceba und Maike Fiekens geleitet.

Anmeldung: Sabrina Franzé 0172/9079523

Wo: Sporthalle der Kapellenschule

Wann: Mittwochs 17.15 – 18.00 Uhr

(22.09./29.09./06.10./27.10./03.11./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./15.12.2021)

Kosten: 33,00 Euro / für Vereinsmitglieder frei

Die Kursgebühr ist bis zum 30.09.2021 auf das Konto der DJK Avenwedde zu überweisen:

Sparkasse Gütersloh

BIC: WELADED1GTL

IBAN: DE92 478 500 65 002 101 022 8

Stichwort: Jumping Fitness

Ab 01.01.2022 wird Jumping Fitness ein festes Sportangebot. Wer weiter mitmachen möchte, kann ohne Aufnahmegebühr Mitglied bei der DJK Avenwedde werden, Jahresbeitrag 72,00 Euro.