

# Bellicon Jumping

Turnverein Eibelshausen

bietet an

„bellicon“ Jumping

Alte Schuhfabrik Eibelshausen

Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr

## **Du bewegst dich gern zu guter Musik? Dann komm vorbei und wir vertreiben den Alltagsstress!**

Wir alle versuchen immer wieder dem Alltagsstress wenigstens für einige Momente zu entfliehe.

Doch wie? In unserem „bellicon“ Jumping Kurs gelingt dies und du tust dabei auch noch etwas für deine Gesundheit.

Bei beginnenden federn, wippen und schwingen werden die Gelenke, die Muskulatur, deine Durchblutung im Körper sowie dein Nervensystem stimuliert. Auch wird der Stressabbau unterstützt.

Die darauffolgenden intensiveren Sprünge trainieren dein Herz-Kreislauf-System, kräftigen den gesamten Bewegungsapparat, straffen das Gewebe, aktivieren deinen Stoffwechsel und die Fettverbrennung.

Es wirkt effektiv und vorbeugend gegen Rückenschmerzen, Verspannungen, Haltungsschäden, Beckenbodenschwäche, Herz-Kreislauf- Problemen und Stress.

Wer kann jumpen?

Grundsätzlich kann jeder mit jumpen! Sollten Bedenken aufkommen kann dies mit dem Trainer abgesprochen werden oder mit dem behandelnden Arzt oder Therapeut besprochen werden.

**Neugierig geworden?**

**Lust nette Leute kennenzulernen?**

**Du magst gute Musik und bewegst dich gern?**

**Dann schau vorbei?**

**Donnerstags 18 Uhr in der Alten Schuhfabrik**

**Herzliche Grüße**

**Silvia Holighaus**