



Pressemitteilung

Jumping Fitness® - NEU im TSV Sportzentrum ab dem 13. Juni Kurs findet immer mittwochs von 18 – 19 Uhr sowie freitags von 10 – 11 Uhr statt

Calw, den 07.06.2018. Gezielter Stressabbau führt zu mehr Ausgeglichenheit und beugt Verspannungen vor. Das Training von Balance, Koordination und Beweglichkeit fördert die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit: All das gibt es zukünftig geballt im TSV Sportzentrum – denn ab dem 13. Juni starten erstmals Kurse im Jumping Fitness®.

Jumping Fitness® hat sich in kurzer Zeit zur absoluten Trendsportart entwickelt. Das unbeschreibliche Glücksgefühl auf dem Trampolin macht süchtig und Lust auf mehr. Diese Begeisterung soll zukünftig auch im TSV Sportzentrum zu spüren sein – zunächst zweimal die Woche immer mittwochs von 18 – 19 Uhr sowie freitags von 10 – 11 Uhr.

Über 400 Muskeln sind bei diesem effektiven Ganzkörpertraining im Einsatz, sodass Jumping Fitness® alle Körperpartien stärkt. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor, lindern Stresskrankheiten und das Training wirkt sich nachhaltig, gesundheitsorientiert und stabilisierend auf die Hüft- und vor allem die Core-Muskulatur aus. Jumping Fitness® ist dabei für jedes Leistungsniveau geeignet, denn Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

Als perfekter Wiedereinstieg in den Sport bietet sich der Kurs am Freitagvormittag für junge Mütter an, denn parallel zur Kursstunde ist eine kostenlose Kinderbetreuung buchbar. Informationen dazu sowie zum neuen Kurs bzw. dem Angebot des TSV Sportzentrum generell gibt es online unter www.tsvsportzentrum.de, telefonisch unter 07051-80997700 oder persönlich im TSV Sportzentrum.

Bitte Bild einfügen: Anlage 1.jpeg

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll
Geschäftsführer

Tel. 07051 – 13190
Fax 07051 – 934519
knoll@tsvcalw.de