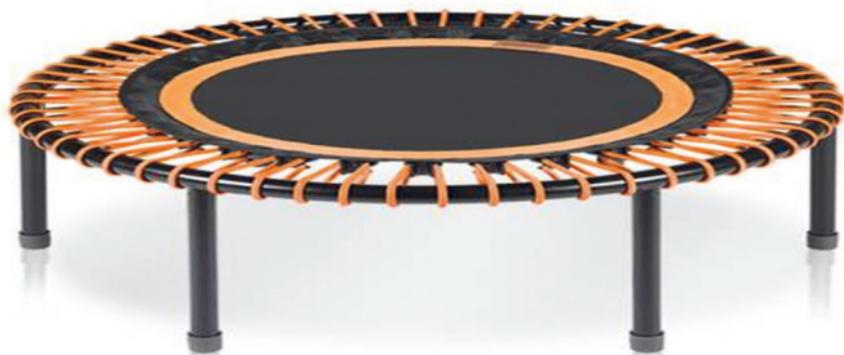


# TRAMPOLIN FITNESS



Bitte melden Sie sich online über unsere Homepage zu den Kursen an.

Ein Angebot des  
Spiridon Hochwald e.V.



Infos / Anmeldung

finden Sie auf unserer Homepage

[www.spiridon-hochwald.de](http://www.spiridon-hochwald.de)



Die Kurse werden abwechselnd von unserem vierköpfigen Trainerteam geleitet und finden in der Teufelskopfhalle in Waldweiler statt.



**LASSEN SIE SICH BEWEGEN,  
DURCH TRAMPOLIN FITNESS, EINEM FITNESS  
ANGEBOT DES SPIRIDON HOCHWALD e. V.**

### *Die Effekte von TRAMPOLIN FITNESS*

- Es steigert die Muskelaktivität, auch der Tiefenmuskulatur, und damit den Stoffwechsel durch zarte Zellmassage.
- Es bewirkt erhöhte Fettverbrennung, da alle Muskeln im Körper gleichzeitig arbeiten müssen.
- Es stärkt und massiert die Bandscheiben und Knochen durch sanfte Druck- und Zugbelastung.
- Es dehnt und kräftigt die Muskulatur und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus.
- Es setzt durch das Schwingen körpereigene Endorphine frei und macht glücklich.

Haben wir ihr Interesse geweckt?

Wenn ja, dann besuchen Sie unsere Homepage

**[www.spiridon-hochwald.de](http://www.spiridon-hochwald.de)**

Dort finden Sie alle Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung zu den aktuellen Kursangeboten.