



Jumping Fitness

im

TSV Anderten

Gymnastikhalle (Walter- Clemens-Platz 1)

Winter & Frühjahr 2025 (Januar bis März)

- ✓ **Effektive Kalorienverbrennung**
3x effektiver als Jogging – über 400 Muskeln werden beansprucht
- ✓ **Effizientes Training**
stärkt alle Körperpartien – aktiviert deine Tiefenmuskulatur - trainiert Ausdauer – beugt Rückenprobleme vor
- ✓ **Für jeden geeignet – ab 14 Jahre**
Intensität und Leistungsniveau frei wählbar – gelenkschonend

Kurs 1 freitags 16:30-17:30

➔ Kurs 1 ist ausgebucht

Kurs 2 freitags 17:40-18:40

**„Probejumpen“ ist frei –
Probier' es unverbindlich aus!**

Dein Platz ist fest reserviert nach Überweisung des Beitrags:
Kontoinhaber: Turn-und Sportverein Anderten von 1897 e.V.
IBAN: DE12 2505 0180 0000 4869 22

Betreff: Jumping + euer Name

➔ Screenshot oder Foto der Überweisung an Doreen

Neuer Durchgang startet am 10.01.2025 !!!

Wir haben noch Plätze frei im Kurs 2!

Vereinsmitgliedschaft nicht erforderlich, keine langfristige Bindung!

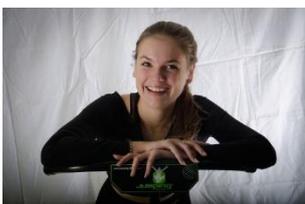
Du buchst einen 10 bis 12 Wochen Kurs – 11 Jumpingtermine!

Kosten: TSV- Mitglieder: 70 €

(für 10+1 Externe: 80 €

Termine) SchülerInnen/ Auszubildende: 42 € (TSV-Mitglied) o. 48 € (extern)

(Einstieg bei Kapazitäten jederzeit möglich, Kosten dann anteilig nach Terminen)



**Du hast Fragen oder möchtest
dir dein Trampolin sichern?**

Anmeldungen/ Fragen unter:

doreen.wohlgemuth@gmx.de

oder [0176/80082503](tel:017680082503)

Wir freuen uns auf dich!

Zoe & Doreen

