

# **MINI-TRAMPOLIN-KURSE DES TV 1844 IDSTEIN - DAS BESCHWINGTE TRAINING FÜR MEHR ENERGIE UND LEBENSFREUDE**

Der Weg zur ganzheitlichen Fitness ist nicht steinig. Im Gegenteil: elastisch federnd. Und heißt „Mini-Trampolin“.

Keine Angst, es geht nicht hoch hinaus ! Wir bleiben weitestgehend mit beiden Füßen auf der runden Matte. Fröhlich wippend, federnd und schwingend begeistern sich immer mehr Erwachsene und aktive Ältere für die Erfindung des Monsieur du Trampoline.

Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Fitnesstrainer, die das MiniTrampolin „für sich“ entdeckt haben, sind der Meinung: kaum ein Training ist so effektiv und dabei so gelenkschonend. Bewegung auf dem Mini-Tramp wirkt nämlich durch die Überwindung der Schwerkraft ganz anders als auf festem Grund. Das Training ist besonders intensiv und vielseitig. Es regt in hohem Maß den Lymphfluss an, stabilisiert den Beckenboden, mobilisiert und kräftigt die gesamte Muskulatur, wirkt präventiv bei Osteoporose, schult die Haltung, steigert Ausdauer, Fitness und Koordination und schüttet eine Menge Glückshormone aus. Zudem wird der Gleichgewichtssinn und die Trittsicherheit trainiert sowie der Stoffwechsel angeregt. Kurzum, die Liste der positiven Auswirkungen ist ellenlang.

Und das Beste - es macht richtig Spaß!

Anfang Januar 2024 startet beim TVI die nächste MiniTrampolin-Staffel mit den 3 verschiedenen Kurskonzepten Swing & Fit, Swing & Relax und MiniTrampolin-Gymnastik mit Haltestange. Weitergehende Infos sind auf der Homepage des TVI oder bei der Geschäftsstelle Tel. 06126-9 59 55 57 zu erfahren.