



SH-Sports

# Jumping Fitness

Mein Name ist Saskia Höfling und ich bin Jumping Instruktor für Kinder und Erwachsene. Beim Jumping werden verschiedene Übungen auf einem Bellicon Trampolin durchgeführt. Dies zeigt unter anderem positive Effekte auf Mobilität, Ausdauer und Koordination und schont gleichzeitig die Gelenke.

Ich biete drei verschiedene Kurse für unterschiedliche Altersgruppen und Fitnesslevel an:

**Kids-Jumping** (5 bis 8 Jahre)

**Donnerstag, 16:15 - 17:00 Uhr**

**Jumping-Basic** (für Fortgeschrittene)

**Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr**

## FORTLAUFEND

Kursort: Physiotherapie René Stoffel, Treis-Karden

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Hast du Interesse oder noch offene Fragen?

Dann ruf mich gerne unter folgender Nummer an: 0151/26507867

*\*Dieser Kurs wird gegebenenfalls zum Teil von ihrer Krankenkasse bezuschusst.*