



JUMPING FITNESS -- Alle Kurse laufen bis zu den Sommerferien!

NEU: Strong by Jumping

Unsere neue Art zu jumpen: Schwingen statt springen!

Du kommst aus der Babypause und Dein Beckenboden benötigt noch Kräftigung?
Du möchtest gerne Dein Gewicht gelenkschonend mit sportlicher Aktivität reduzieren?
Du leidest unter Post/Long Covid/PostVac-Symptomen?
Du fühlst Dich einfach nicht mehr so fit wie früher?
Oder unsere High Intensive Trainings sind einfach nichts für Dich?

FREITAGS NEUER KURS AB 26.5. 18-19 Uhr

Unsere etablierten Kurse:

MONTAGS 18.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich

MITTWOCHS 18.15 Uhr JUMPING HEALTH Neuer Kurs ab 24.5.2023

MITTWOCHS 19.30 Uhr Einstieg jederzeit möglich

SAMSTAGS 10.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich

Keine Vereinsmitgliedschaft nötig!

Kosten für TSG-Mitglieder 60€ / Gäste 90€ für 10 Stunden.

Schüler/Studenten ab 16 Jahren zahlen lediglich 40€/60€ für 10 Stunden.

Für unseren jüngeren Teilnehmer (ohne Zusatzkosten, Training durchlaufend):

JUMPING KIDS 1.-4. Klasse: Dienstags 16-17 Uhr (Aufnahmestopp)

JUMPING TEENS 11-15 Jahre: Montags 17.30-18.30 Uhr (noch Plätze frei!)

Seit Januar 2023 mit neuer Trainerin

Alle Trainings finden in der Liederbachhalle statt.

Anmeldung unbedingt erforderlich: jumping@tsq-niederhofheim.de oder Tel.: 0177 3371965

Weitere Infos: <https://www.tsq-niederhofheim.de/jumping-fitness/agb>