



Neues TGH-Bewegungsangebot:

# Jumping Fitness

Im Januar starten wir mit einem trendigen Angebot für alle, die auf Spaß beim Ausdauertraining stehen: Beim Jumping Fitness trainiert Ihr auf Mini-Trampolins auch mit Haltestange und Griff. Zu mitreißender Musik bringt Ihr mehr als 400 Muskeln zum Schwingen, stärkt Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination. Dabei ist Jumping Fitness effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Bauch, Beine, Po - alle Körperteile werden trainiert und dabei schwungvoll jede Menge Kalorien verbrannt.

**Wann?** **Dienstags, 17.50 Uhr im Clubraum der TG Höchst**  
**Donnerstags, 8.00 Uhr, in der kleinen Halle**

*Wir suchen noch eine Jumping- Trainer/in für Donnerstags abends, 20.00 Uhr. Wer kann das oder möchte sich ausbilden lassen?*

**Macht Euch schon mal warm!**

Jumping Fitness ist ein Angebot in der Beitragsklasse C.

Weitere Informationen unter [www.tg-hoechst.de](http://www.tg-hoechst.de)