



# 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!**

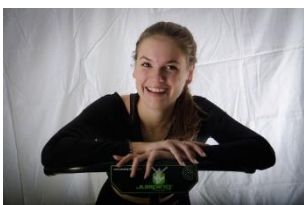
**Du buchst einen 10 bis 12 Wochen Kurs – 11 Jumpingtermine!**

**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](mailto:doreen.wohlgemuth@gmx.de)

oder [0176/80082503](tel:017680082503)

**Wir freuen uns auf dich!**

**Zoe & Doreen**

