

# SAMSTAG 1. Februar 2025

10 Uhr, Haus der Vereine SHA

**Achtung!!!! Termin geändert!!!!**

## Trampolin-Swingen für die Gesundheit

Bewegung hat für eine gesunde Lebensführung mindestens den gleichen Stellenwert wie Ernährung. Sie erfahren bei diesem Workshop die gesundheitlichen Vorteile des Trampolinspringens für Jung und Alt. Durch schwingen und federn lösen sich Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich.

Bei Problemen mit den Bandscheiben ist das leichte Auf- und Abspringen optimal. In einer kleinen Gruppe lernen Sie viele Übungen zum Aufbau und Kräftigung der Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, zum Aufbau von Knochen und Knorpel.

Bei Osteoporose wird der Stoffwechsel der Knochen gesteigert und das Bindegewebe gestärkt. Mit Musik werden wir gemeinsam auch Cardio-Übungen erlernen, genauso wie Koordination, Kraft und Gleichgewichtsübungen trainieren. Trampolinspringen macht Spaß und glücklich!

**Durch 10 Minuten Trampolinspringen erreichen wir genauso viel wie durch 30 Minuten Jogging... nur gelenkschonender.**

Während der Übungseinheiten geht es sportlich zu. Hier geht es um Fitness und Ausdauer... Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Sie haben ausreichend Zeit verschiedene Trampoline mit den jeweiligen Seilstärken auszuprobieren.



**Elke Wörfel**

bellicon HEALTH-Trainerin



**Teilnahmegebühr:**

**12 € Mitglieder**

**15 € Gäste**

**Uhrzeiten:**

**10 bis 12 Uhr oder**

**13 bis 15 Uhr oder**

**16 bis 18 Uhr**

**Weitere Infos und Anmeldung beim Naturheilverein SHA  
Tel . 07903 9438600 oder [info@naturheilverein-sha.de](mailto:info@naturheilverein-sha.de)**