



Volkshochschule OAL Mitte GmbH



Balance-Swing – Fit mit Leichtigkeit NEU

Ganzkörpertraining auf dem Mini-Trampolin für Kraft, Gleichgewicht und Entspannung. Balance-Swing ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Training auf dem Mini-Trampolin – inspiriert von den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch sanftes Schwingen werden Wirbelsäule, Gelenke, Beckenboden und jede Körperzelle auf effektive Weise aktiviert. Das abwechslungsreiche Training bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern hebt auch die Stimmung – ein echtes Glückshormon-Workout!

Die Kursstunden umfassen verschiedene Einheiten: Swing In (Einschwingen), Cardio Swing (Herz-Kreislauf), Balance Stability (Gleichgewicht & Tiefenmuskulatur), Balance Workout (Körperkräftigung) und Balance Relax (Entspannung). Für jedes Fitnesslevel geeignet!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Diese Veranstaltung findet in einer Kooperation mit dem TSV Unterthingau statt.

Zeiten: 10 Vormittage, 03.03.2026 - 19.05.2026

Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 10:00 Uhr

Anzahl: 10 Termin(e)

Leitung: Carina Wirthgen, Balance Swing Trainerin

Nummer: 261G42.200

Ort: Alte Turnhalle Unterthingau, EG, Kirchweg 11, 87647 Unterthingau

Preis: Kursgebühr: 115,00 € inkl. 45,00 € Bereitstellung Trampolin