



MTV GAMSEN von 1909 e.V.



Neu: Rebound

Workout auf dem Minitrampolin

Das **Rebound Training** ist ein modernes Training auf dem Minitrampolin. Es ist ein **Ganzkörpertraining** und ein **Herz-Kreislauftraining**. Durch die Arbeit gegen die Schwerkraft werden **Stoffwechsel** und **Lymphsystem** aktiviert, eine intensive **Fettverbrennung** findet statt. Das Training **strafft das Bindegewebe**, verbessert **Beweglichkeit**, schult das **Gleichgewicht** und die **Koordination**.

Ein Rundpaket für die Gesundheit und das Wohlbefinden... und das alles nach flotter Musik.

Wir starten am **17. Januar 2024** mit einem **Einsteigerkurs**.
Der Kurs findet in der Ute-Lehner-Halle, Brömmelkamp, Kästorf statt.

Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Der 7-er Kurs kostet **50,- Euro**.

Die Kursgebühr bitte zur 1. Stunde mitbringen. Nichtmitglieder sind nicht versichert

Anmeldungen an Anja Saggau-Schwabe, Am Breiten Block17, Gifhorn
E-Mail wilfried.anja@kabelmail.de oder 01623768401 (Foto der Anmeldung über WhatsApp)

ANMELDUNG

Name, Vorname		Geburtstag	
Mitglied im MTV GAMSEN		Telefon-Nr.	Handy-Nr.
Email	Wirbelsäulenerkrankung		
Diabetes	Rheuma/ Arthrose	Knie/Fuß	
Unsere Trampoline haben unterschiedliche Belastbarkeitsgrenzen! Bitte ordne Dich in eine der folgenden Kategorien ein:			
Bis 60kg	Zwischen 60 - 80kg	Zwischen 80 - 100kg	Mehr als 100kg (bitte genaue Angabe)
Ort, Datum, Unterschrift			