

# GYMNASTIKSTUDIO TRIENGEN

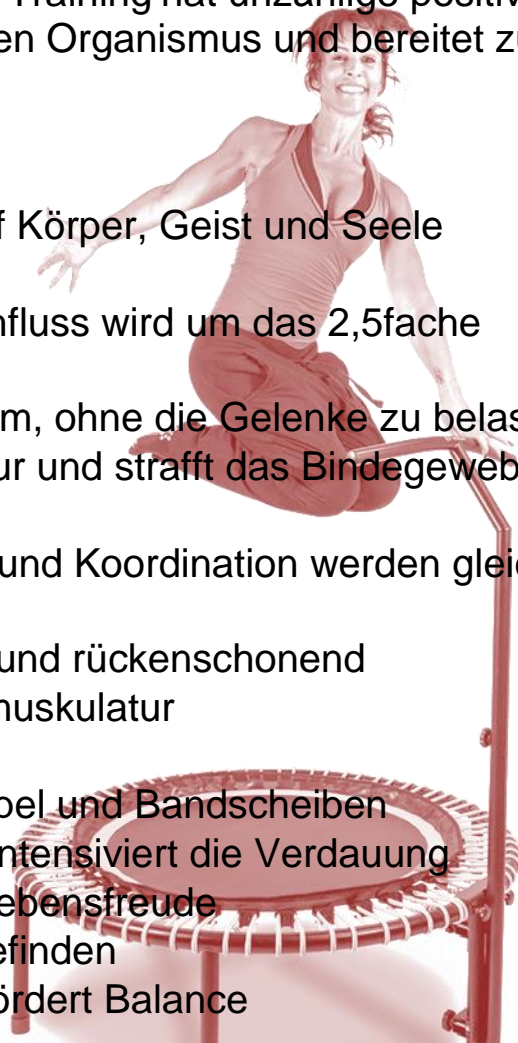


**Jeweils Mittwochs, 09:45 oder 14:00 Uhr**

Swissjump® liefert ein Minitrampoltraining mit dem Jung und Alt sich auspowern, ihre Fitness steigern, ihren Körper straffen und Gewicht verlieren können. Das Swissjump®-Training hat unzählige positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus und bereitet zudem viel Spass und Freude.

Was bringt Ihnen Swissjump®?

- Viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele
- Sehr hohe Fettverbrennung
- Entgiftet den Körper, der Lymphfluss wird um das 2,5fache beschleunigt
- Stärkt das Herz-Kreislauf-System, ohne die Gelenke zu belasten
- Stärkt und kräftigt die Muskulatur und strafft das Bindegewebe
- Stärkt den Beckenboden
- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gleichzeitig trainiert
- Ist enorm gesundheitsfördernd und rüchenschonend
- Aktiviert und kräftigt die Tiefenmuskulatur
- Stärkt das Immunsystem
- Stärkt Knochen, Gelenke, Knorpel und Bandscheiben
- Enorme Stoffwechselaktivität / intensiviert die Verdauung
- Stressabbau / Steigerung der Lebensfreude
- Steigert das körperliche Wohlbefinden
- Schult das Gleichgewicht und fördert Balance



Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein!

**10 Lektionen à 50 Min. CHF 180.--**

Daniela Fischer Fries - dipl. Bewegungspädagogin BGB - Hch.Suppiger Str. 1 - 6234 Triengen  
079 255 03 37 - 041 933 29 15 - info@gym-triengen.ch - www.gym-triengen.ch

