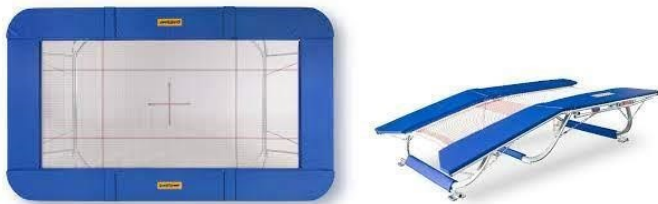




Trampolinturnen – Nicht nur für Kinder gut!



Jetzt auch für Erwachsene!

Trampolinturnen ist nicht nur der „Traum vom Fliegen“, sondern ein Trampolin eignet sich wunderbar auch als Fitnessgerät, wo einfache Schwungübungen die ganze Körpermuskulatur, Bänder, Sehnen und sogar den Kreislauf stabilisieren. Außerdem macht es sehr viel Spaß. Erfahrung benötigt niemand, denn jeder wird auf seinem individuellen Leistungsniveau abgeholt und so kann sich auch jeder in seinem Tempo weiterentwickeln. Nach dem gemeinsamen Aufbau gibt es Aufwärmspiele, bei denen wir Ausdauer, Geschicklichkeit und Teamfähigkeit trainieren. Bei der Aufwärmgymnastik werden Muskeln trainiert und Bänder und Sehnen auf das Trampolinturnen vorbereitet. Da uns die Gemeinschaft und nette Umgangsformen sehr wichtig sind, gibt es zwischendurch eine offizielle Snackpause, bevor es mit dem Trampolinturnen weiter geht. Zum Abschluss eines jeden Trainings spielen wir noch ein Spiel.

In unserer Sporthalle stehen uns

- zwei Großgeräte
- ein Doppelmini
- zwei kleine Trampoline zur Verfügung.

Das Training wird von zwei ausgebildeten Trampolin-Trainerinnen durchgeführt.

Trainingszeiten:

Wo?: Große Schulsporthalle der GS Ahlten, Im Wiesengrund 1, 31275 Lehrte

Wann?: jeweils samstags

- **Kinder/Jugendliche:** 12.00 bis 14.30 Uhr (ab 7 Jahre bis 17 Jahre)
- **Erwachsene:** 15.00 bis 16.15 Uhr (ab 18 Jahre bis 99 Jahre)

Außerhalb der normalen Trainingszeiten bieten wir einige Angebote an: jährliche Übernachtung in der Sporthalle, Ausflüge, Vereinseinzelmeisterschaft u.v.m.

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann schreib eine e.-Mail an unsere Leitung und Übungsleiterin Frau Agnes Brandt

brandungswellen@yahoo.de

Mit ihr kannst du einen Termin zum Schnuppern vereinbaren.

