



Starterinfos – so schön, dass du dabei bist!

Trampolinspringen ist nicht nur Spass pur – es steckt richtig viel dahinter:

- Es stärkt Herz-Kreislauf, Muskulatur und Gleichgewicht.
- Es schont die Gelenke, trainiert aber trotzdem intensiv.
- Es setzt jede Menge Glückshormone frei, reduziert Stress und macht den Kopf frei.
- Und ganz nebenbei verbrennt man Kalorien wie kaum ein anderes Training.

Trampolintraining tut Körper, Geist und Seele gut – und macht dabei einfach mega Laune!

Warum ich Jump in Balance anbiete?

Weil ich diese Energie und Freude mit euch teilen möchte. Ich bin überzeugt gemeinsam springen, schwitzen und lachen macht uns nicht nur fitter, sondern auch glücklicher zusammen.

Die wichtigsten Infos für dich:

- **Preise:**

Schnupperstunde:	kostenlos
Einzelstunde:	27 CHF
5er Abo:	125 CHF (gültig: 1 Quartal)
10er Abo:	240 CHF (gültig: 2 Quartal)
- **Mitbringen:** Schwitztuch, Wasserflasche, Turnschuhe
- **Adresse:** Kita Mammuchi
Alte Bernstrasse 53
4573 Lohn-Ammannsegg

(Bau 3, blaues Gebäude, Eingang «Kita Mammuchi»)

Vor dem Gebäude sind genügend Parkplätze vorhanden.
- **Einführung:** Für eine kurze Einführung bitte ich dich das erste Mal 15 Minuten früher Vor Ort zu sein.

Du bist nun bestens informiert – also einfach vorbeikommen, mitmachen und die Energie geniessen. Ich freue mich auf viele powervolle Stunden voller Spass und Leichtigkeit!

Herzlich ❤️

Fabienne

Jump in Balance

E-Mail: jump-in@gmx.ch