

Trampolin

Das Trampolinspringen ist ein Training für den ganzen Körper – von Kopf bis Fuß wird jede Zelle angesprochen und trainiert.

Zusätzlich wird der Gleichgewichtssinn und die allgemeine Koordinationsfähigkeit verbessert.

Trampolinspringen bietet die Möglichkeit seinen Körper, ganzheitlich zu erfahren und zu fördern.

- Beweglichkeit
- Balance
- Kraft und Ausdauer
- Dampf ablassen
- Konzentration
- Koordination
- Herz-Kreislaufsystem
- Muskelaufbau
- Selbstvertrauen
- Lymphsystem
- Gelenke
- Körperwahrnehmung
- Motorische Entwicklung



Perfekter Ausgleich zum Lernen!!!