

Springlebendig. Und bester Laune.

Ein bisschen retro, aber vielversprechend:

Die Rückkehr des Trampolins als Fitnessgerät

Das Trampolin sei „ein Gerät zur Sprungunterstützung“ – die spröde Lexikon-Beschreibung mag korrekt sein, mit der Wirklichkeit hält sie dennoch nicht Schritt. Denn das Hüpfen auf dem elastisch aufgehängten Sprungtuch macht vor allem eines: unglaublich viel Spaß. Gesundheit, Fitness und gute Laune verspricht das Trampolin außerdem. *B-young!* stellt Ihnen ein wirkungsvolles neues Konzept vor.

„Das Beste kommt immer zurück“, finden die beiden Münchnerinnen Yvonne Hyna und Annett Schönfelder. Die Body- und Mind-Expertin und ausgebildete Rückenschullehrerin und ihre Kollegin, die sich als Referentin für Trainings- und Gesundheitsseminare einen Namen machte, haben unter dem Namen „Balance Swing“ ein völlig neues Bewegungskonzept entwickelt. Dabei wird durch sanftes Auf- und Abspringen auf dem Mini-Trampolin jede Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. Ihr Versprechen: Zehn muntere Minuten auf dem Trampolin sind so effektiv wie eine hal-

be Stunde Joggen. Es pusht die Laune und die Zellaktivität. Und wirkt Wunder gegen Cellulite.

Jede Trainingsrunde beginnt mit dem Einschwingen, es folgen Übungen, die den Gleichgewichtssinn fördern, das Herzkreislauf-System in Schwung bringen, die Muskeln aufbauen – und ganz nebenbei die gute Laune zurückholen. Schließlich haben die beiden Erfinderinnen ihr „Glückshormonetraining“ nach den fünf Elementen der traditionell chinesischen Medizin konzipiert. Durch die Aktivierung der Energie in den Meridianbahnen verbessert sich neben dem physischen auch das psychische Wohlbefinden.

Das Workout, das inzwischen bundesweit in vielen Fitness-Studios angeboten wird, lässt sich mit einem eigenen Trampolin auch gut zu Hause absolvieren.

Wer das völlig neue Bewegungskonzept gleich professionell ausprobieren will, der hat bei Aqua Vital in München das richtige Fitness-Studio, in welchem die beiden Autorinnen

auch auf dem Trampolin Unterricht geben.

Balance-Swing-Training: Jeden Montag 9:30 und 18 Uhr, Dienstag 19:30 Uhr, Mittwoch 18 Uhr, Donnerstag 9:30 und 19 Uhr, Freitag 10:30 und 18 Uhr jeweils eine ganze Stunde. Die Tageskarte kostet 19 Euro, mit welcher man den ganzen Fitness- und Wellnessbereich nutzen kann. Wer möchte kann auch eine 10er- oder Monatskarte kaufen.

Buchtipps:

Yvonne Hyna/Annett Schönfelder: Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin. Das neue Glückshormone-Training.

96 Seiten, ca. 200 Farbfotos, 16,7 x 22,0 cm, 12,95 Euro, ISBN 978-3-8354-0427-4

CH

Aqua Vital Frauenfitness

Steinhauserstr. 2

81675 München

Tel. 089/41929550

www.aquavital-frauenfitness.de

