

BALANCE SWING™ - das Glückshormone-Training

Mehr als 10.000 begeisterte Swinger sind bereits infiziert und praktizieren ihre eigene Glückshormone-Produktion bei sich zu Hause.

Mit Erscheinung des Buches „Balance Swing™ - das Glückshormone-Training auf dem Mini-Trampolin“ sind seit Anfang des Jahres die schwingenden Trainingseinheiten zum Megatrend avanciert.

Die beiden Erfinderinnen des Balance Swing™ Trainingsprogramms haben dieses Gute-Laune-Konzept ursprünglich für die Kursbereiche in Fitnessclubs geplant.



Doch wie so oft war der Weg in die Clubs steinig und schwer. „Schon wieder einer neuer Trend, wieder neue Investitionen, wohin sollen wir noch die Trampoline stellen?“ Das waren oft die Aussagen der Fitnessclub-Betreiber, die beide zu hören bekamen. Doch die Begeisterung, die mit Balance Swing™ Kursen ausgelöst wurde, überzeugte schliesslich nicht nur die Trainer, sondern vor allem die Teilnehmer und so werden die Kurse erfolgreich schon in einigen Clubs Deutschlands angeboten und gehören zu den vollsten Kursen in diesen Studios.

Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit. Die beschwingte Art den Körper zu fordern. Zu spüren, wie sich ganz von selbst ein Lächeln im ganzen Gesicht ausbreitet, wie sich die Lust auf Bewegung mit jedem Schwung steigert, Alltagsbelastungen an Gewicht verlieren und Verspannungen mit Leichtigkeit gelöst werden.

Durch die Vielfältigkeit von Balance Swing™, das nicht nur Cardio-Einheiten, sondern auch Gleichgewichts-, Kräfti-

gungs- und Relaxübungen umfasst, ist dieser Kurs so ganzheitlich und kurzweilig wie kein anderes Stundenformat. Ein weiterer Vorteil, Balance Swing™ ist für jedermann geeignet, unabhängig von Alter, Gewicht oder Trainingszustand – ein Kurs also für jede Zielgruppe.

Durch das sanfte Auf- und Abspringen auf dem Trampolin wird jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und rücken-schonend trainiert. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass ein weichgefedertes, dauerelastisches Trampolin verwendet wird, wie z. B. ein Trimilin. Dabei kommt auch die tief liegende, sonst häufig vernachlässigte Stütz-muskulatur zum Einsatz. Besonders positiv wirkt sich das Balance Swing™ Training auf die Bandscheiben aus. Durch die sanfte Be- und Entlastung werden die Bandscheiben durch vermehrte Diffusion verstärkt mit Nährstoffen versorgt.



Bei diesem Gruppentraining werden östliche und westliche Trainingskonzepte miteinander kombiniert. Durch die Aktivierung des Meridiansystems wird dem Körper wieder Energie zugeführt. So fühlen sich die Teilnehmer nach einer Balance Swing™ Stunde rundum zufrieden und glücklich und sind voller Energie. Und über welche sichtbaren Effekte sich Teilnehmer ausserdem freuen dürfen ist, ein strahlendes Aussehen. Durch die inten-

sive Anregung des Lymphflusses beim Schwingen wird der Körper gereinigt und das Immunsystem gestärkt. Durch die verbesserte Durchblutung wirkt die Haut straffer, gesünder und damit jugendlicher. Das Bindegewebe gewinnt an Festigkeit, denn jede einzelne Zelle im Körper profitiert vom sanften Schwingen.

100 Billionen Zellen werden durch Schwingungstraining aktiviert.

Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Qualitätstrampolin, welches 5 Elemente beinhaltet.

Ein Gute-Laune-Programm für Körper, Geist und Seele

LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN
Balance Swing™ ... swing up your life

Ab 2010 hat die Balance Swing™ Academy ihre eigenen Räumlichkeiten für die

Wenn Sie Interesse am Balance Swing™ Programm haben, besuchen Sie unsere Website www.balance-swing.de und buchen Sie einen Kennenlern-Workshop in Ihrem Club.



Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Glückshormone Produzentinnen

Yvonne Hyna und Annett Schönfelder



Ausbildungsseminare und Workshops in München. Dort werden in der nächsten Ausbildungsreihe erstmals auch Trainer aus Österreich und der Schweiz ausgebildet.