



gZ
★
in der
au



Easy Jump - MOVE

Easy Jump-Move ist ein ganzheitliches, gesundheitsförderndes und Gelenkschonendes Training auf dem Trampolin.

Dieses Training vereint alle Trainingseffekte, welche du sonst durch Stepper, Cross-Trainer oder Laufband erzielst. In diesem Bewegungsprogramm wird eine korrekte Haltung und der korrekte Haltungsaufbau priorisiert. Das Training eignet sich auch gut für Personen mit körperlichen Beschwerden.

Du tust dir etwas Gutes und bleibst fit bis ins hohe Alter. Du bringst dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung, aktivierst deinen Stoffwechsel, stärkst das Immunsystem und schonst die Gelenke. Das Training beansprucht die gesamte Muskulatur, verbessert die Koordination das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Im Easy Jump - Move Training kannst du ohne Vorkenntnisse mitmachen.

Weil es Spass macht und gesund ist!

Datum/Zeit	Mittwoch, 9. September bis 16. Dezember 2026, 18.00 bis 19.00 Uhr (12x)
Ausfälle	7. bis 21. Oktober 2026
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Sonja Canellas, Move Instruktorin
Kurskosten	CHF 264.00
Anmeldung	GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR