

## **Balance Swing™ Konzept**

1-tägig

Balance Swing™ - das Glückshormonetraining auf dem Minitrampolin

Balance Swing™ ist ein effektives und effizientes Trainingskonzept auf dem Minitrampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers beansprucht und trainiert. Es orientiert sich an den fünf Elementen der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM), kombiniert östliche und westliche Trainingsmethoden und schafft somit einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung.

### **Voraussetzungen**

Dieser eintägige Workshop ist für alle, die Balance Swing™ kennenlernen möchten oder auch neue Ideen für Ihren Trampolinkurs suchen. Vorkenntnisse im Trampolinbereich sind nicht zwingend erforderlich.

### **Beschreibung**

Der Trendsport Trampolin ist ungebremst, immer mehr springen auf! Doch was machen auf dem Trampolin? Denn einfach nur auf- und abspringen wird mit der Zeit langweilig. Sinnvoll strukturierte, abwechslungsreiche und effektive Kursstunden sind das Geheimnis, um dem Trendsport Trampolin nachhaltigen Charakter zu geben. Lerne in diesem eintägigen Workshop das Erfolgskonzept Balance Swing™ kennen, hol Dir neue Idee zu Übungen und Stundenaufbau. Lass Dich begeistern!

#### Trainingstheorie:

Kennenlernen des Balance Swing™ Kurskonzepts  
Reinschnuppern in die TCM (Traditionell Chinesische Medizin)  
Vorteile & Wirkung von Balance Swing™  
Do's & Don'ts auf dem Mini-Trampolin

#### Trainingspraxis:

Balance Swing™ Modellstunde  
Übungsbesprechung

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. 19 % MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.