



Stadt Dortmund

MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund
Frank Bußmann (verantwortlich)
Südwall 21–23, 44122 Dortmund
Telefon: +49 (0)231/50-2 21 34
Telefax: +49 (0)231/50-2 21 67
E-Mail: pressestelle@stadtdo.de
Web: dortmund.de/presse

15.5.2023

882. VHS Dortmund: Jumping Fitness auf dem Trampolin

Mit Jumping Fitness, dem Trainieren auf dem Trampolin, wird der gesamte Körper gefordert und geformt. Es verbrennt nicht nur massiv Fett, sondern vereint das Beste aus einem umfassenden Mobilitätstraining und dem Krafttraining.

Zusätzlich bietet das Training auf dem Trampolin die Möglichkeit, sich einmal komplett auszupowern und den stressigen Alltag hinter sich zu lassen.

Dabei ist es ohne Vorkenntnisse für jede*n geeignet. Das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Fitness spielen keine Rolle.

Die Einzelveranstaltung zum Kennenlernen der VHS Dortmund (Veranstaltungsnummer: 23-86450D) findet am Mittwoch, 24. Mai, von 18 bis 19 Uhr in der Kampstraße 47 statt. Ein weiterer Einzeltermin wird am Mittwoch, 7. Juni, und zwei Kurse über mehrere Wochen werden ab August beginnen. Bitte bequeme Kleidung, feste Schuhe tragen und ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Die Trampoline sind vorhanden.

Die Teilnahme kostet zwölf Euro.

Anmeldungen sind online unter www.vhs.dortmund.de möglich.

Pressekontakt: Tanja Becker