

Anmeldung

Anmeldung erforderlich!
Bitte per Post oder Scan an den
FC Puchheim:
info@fc-puchheim.de

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Geb.datum _____

Telefon _____

Handy-Nr. _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Satzung des FC Puchheim.
Der Antragsteller bestätigt mit seiner Unterzeichnung von den AGB Kenntnis genommen zu haben und mit deren Geltung einverstanden zu sein.



Erteilung eines Sepa-Lastschriftmandats

Ich ermächtige den FC Puchheim e.V. Zahlungen von nebenstehenden Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

wie bei Mitgliedschaft _____

abweichende IBAN _____

Datum, Unterschrift _____

Gläubiger-ID-Nr. DE47FCP00000649702



FC Puchheim e.V.

BALANCE JUMP



**Mit Power auf dem
Mini-Trampolin
ab 15 Jahren**

**Kursbeginn:
Mittwoch 1.2.2023**

Balance Jump –

Das Glückshormone-Training auf dem Minitrampolin

Mit dem Group-Power-Workout bringst Du Deinen Körper in Form und hältst dich fit.

Unser Workout vereint:

- Ausdauertraining
- Gleichgewichtstraining
- Krafttraining
- Relax (Entspannung & Stretch)

Und das Beste daran: Jumpen macht glücklich! Power-Jump ist ein Workout zu mitreißenden Beats mit einmaligem Fun-Faktor!



Wann

Mittwoch 16:10 - 17:10 Uhr

Beginn

Mittwoch, 01.02.2022 (Schnuppertag)

Wo

Trainingsraum im LeStudio,
Boschstr. 6, 82178 Puchheim

Kurskosten (10 x)

Mitglieder: 40 €

Nicht-Mitglieder: 80 €

Trainerin

Jessica Janowicz

Balance Swing™ Trainerin, IFAA Aerobic &
Step B-Lizenz Instruktor

Bitte mitbringen

Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch,
etwas zu trinken und viel gute Laune!

Balance Jump ist vor allem **für Jugendliche ab 15 Jahren** mit jedem Fitnesslevel geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse aus dem Bereich Aerobic, Pilates oder Yoga notwendig.

Die Vorteile von Balance Jump

- * Zeitsparend und dabei hocheffektiv
- * Kleine Choreografien zu mitreißenden Beats
- * Verschiedene Kursformate in nur einem Kurs:
Training von Herz-Kreislauf (Jump), Gleichgewicht (Pilates), Körperkräftigung (Bodyshape), Entspannung (Yoga)
- * Stressabbau
- * Straffung des Körpers / Fettverbrennung
- * Power/Kraft im Ausgleich mit Entspannung/Erholung
- * Besonders gelenk- und wirbelsäulenschonendes Training durch die weiche Trampolinmatte
- * Hoher Funfaktor!

Ein Geschenk an den eigenen Körper!

Stand: 11.1.2023

Bgm.-Ertl-Str.1 , 82178 Puchheim

E-Mail: info@fc-puchheim.de

Tel.: 089-807409