

# Balance Swing™ Workshop beim BLSV in Freising

Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm auf dem Mini-Trampolin nach den 5 Elementen der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM): Power und Entspannung gemäß des Yin-Yang -Prinzips. Jede einzelne Zelle des Körpers wird gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert und dabei ist das Training hocheffektiv: 10 min auf dem Trampolin sind wie 30 Minuten Joggen!

Am 29. Juni 2024 hast Du die Chance dieses Programm in einem Kennenlern-Workshop zu testen. Schau vorbei und mach mit!

**Beginn:**

Samstag, 29. Juni 2024, 09:00 Uhr

**Ende:**

Samstag, 29. Juni 2024, 15:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Freising

Deutschland

**Website & Anmeldung:**

Email [info@balance-swing.de](mailto:info@balance-swing.de)

<https://www.balance-swing.de/de/trainer-werden.html>