

# Probetraining Showakrobatik - TV Bredenev

Du hast Lust Dich zu bewegen? Tanzen, Turnen, Akrobatik klingt für Dich spannend?  
 Du möchtest Dich auf einer großen Bühne präsentieren? Wir haben den Sport für Dich!

Wir sind Jumping Action!  
 Die Showakrobatik Abteilung des TV Bredenev 1895 e.V.  
 Wir trainieren 1 bis 3 mal pro Woche im TV Bredenev: Meisenburgstr. 30 / Grashofstr. 56 in Essen

Du kannst uns in der Woche unverbindlich kennen lernen.  
 Du machst beim Training mit und probierst aus, ob Dir Showakrobatik Spaß macht.  
 Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



**Probewoche:  
 17. - 20.8.2022**



## Unsere Trainingsteams:

Unsere Akrobat\*Innen trainieren 1 - 2x pro Woche erste Akrobatik Bewegungen.  
 Das Erlernen von Körperkontrolle und Spaß an Bewegung stehen hier im Vordergrund.  
 Es werden Grundlagen in der Akrobatik, dem Turnen, & Tanzen für die Showakrobatik gelegt.

- Beginnerteam Minis, 4 - 5 Jahre, 1x pro Woche
- Trainingsteam Minis, 5 - 6 Jahre, 2x pro Woche
- Trainingsteam Kids, 6 - 8 Jahre, 2x pro Woche
- Trainingsteam Juniors 9 - 15 Jahre, 2x pro Woche

## Trainingsteam Erwachsene

Die Erwachsenen ab 18 Jahre trainieren 1x pro Woche Akrobatikfiguren.  
 Das Erlernen von Grundlagen & aufbauenden Akrofiguren stehen hier im Vordergrund.



## Du brauchst:

- Etwas zu Trinken
- Enge Sportkleidung
- Trage keinen Schmuck!
- Bitte binde lange Haare zusammen

Nach der Woche kannst Du Dich entscheiden,  
 ob Du gerne einsteigen möchtest.

Lust bekommen?  
 Dann melde Dich über unsere Homepage an: [www.jumpingaction.com](http://www.jumpingaction.com)  
 Wir freuen uns auf Dich!

Anke Christ  
 Trainingsleitung Showakrobatik  
[jumpingaction@gmx.de](mailto:jumpingaction@gmx.de)

Mittwoch, Meisenburgstr. 30	Donnerstag, Meisenburgstr. 30	Freitag, Grashofstr. 56	Samstag, Meisenburgstr. 30
Beginnerteam Minis 15:30 - 16:30 Uhr			
Trainingsteam Minis 15:30 - 16:30 Uhr			Trainingsteam Juniors 11:00 - 12:30 Uhr
Trainingsteam Kids 16:30 - 18:00 Uhr	Trainingsteam Kids 16:30 - 18:00 Uhr	Trainingsteam Minis 16:30 - 17:30 Uhr	
Trainingsteam Erwachsene 20:00 - 21:30 Uhr	Trainingsteam Juniors 18:00 - 19:30 Uhr		