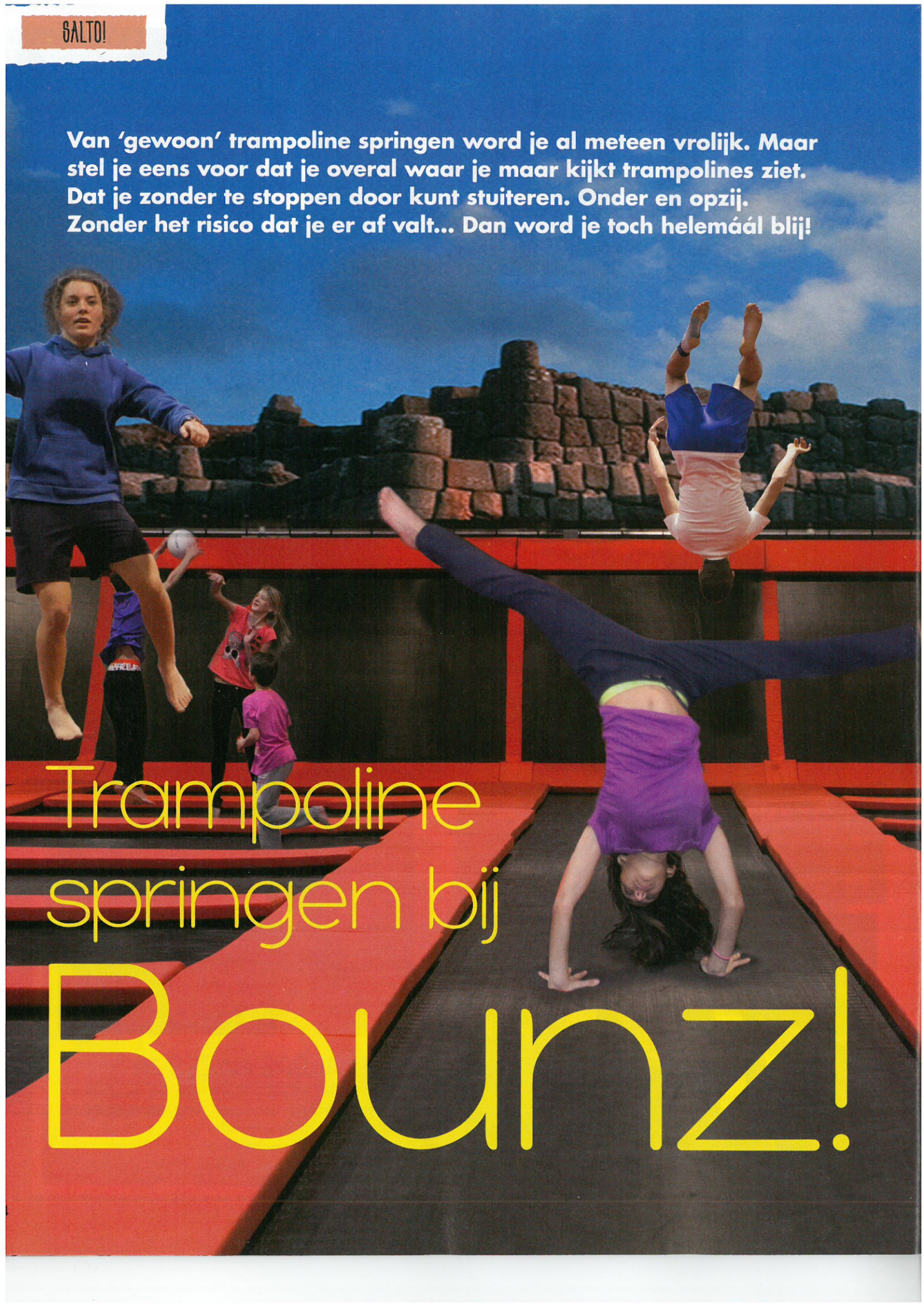


SALTO!

Van 'gewoon' trampoline springen word je al meteen vrolijk. Maar stel je eens voor dat je overal waar je maar kijkt trampolines ziet. Dat je zonder te stoppen door kunt stuiten. Onder en opzij. Zonder het risico dat je er af valt... Dan word je toch helemáál blij!

Trampoline
springen bij

Bounz!



Waarom trampoline springen goed voor je is (én voor je ouders)

- Je verbrandt overtollig vetjes. Wegwezen!
- Alles wat je eet verteert sneller. Patatje?
- Je balans wordt beter. Nooit meer onhandig struikelen!
- Je krijgt er een sterke rug van. Kom maar op...
- Je loopt rechter op. Zie je er nog beter uit!
- Je reageert nog sneller. Huh?
- Je traint al je spieren. Ook je hartspier!
- Je hebt meer lucht en conditie. Nog een uurtje doen?

Maar het allerbelangrijkst!!!

Je wordt er vrolijk van en gaat letterlijk en figuurlijk lekkerder in je vel zitten. Dat komt omdat je lichaam endorfine aanmaakt. Een stofje waarvan echt bewezen is dat je er 'happy' van wordt!

Met je oma trampoline springen bij Bounz!

Echt iedereen kan trampoline springen bij Bounz, zelfs je vader en moeder en misschien ook nog wel je fitte opa en oma! Want je kunt zelf bepalen hoe hard en hoog je springt en of je wel of niet gaat stunts. Bij de NASA (waar superslimme mensen werken die gaan over het Amerikaanse ruimtevaartprogramma) hebben ze ontdekt dat je met trampoline springen, of zelfs al met rustig veren, je hele lichaam kunt trainen. Maar je spieren, gewrichten en pezen worden niet extra belast.

Een superconditie

Als je trampoline springt, krijgen je enkels, rug en hoofd veel minder harde klappen dan bij bijvoorbeeld hardlopen. Dus je hebt ook veel minder kans op blessures. Ook neem je met trampoline springen twee keer zoveel zuurstof op als bij hardlopen. En dat is weer supergoed voor je conditie!

Spring je mee bij Bounz?

Bounz is het eerste trampolinedoor in Europa, er zijn 10 vestigingen door het hele land. Kijk voor meer informatie over feestjes, vrijspringen, groepslessen voor jong en oud, bedrijfsuitjes, vrijgezellenfeesten of SchoolBounz bij jou in de buurt op www.bounz.nl



Silva (11)

"Als ik word uitgenodigd voor een partijtje, hoop ik altijd dat we gaan trampolinespringen bij Bounz. Voor mijn eigen verjaardag heb ik het al twee keer gedaan. Jongens én meisjes vinden het superleuk. En mijn ouders ook, want iedereen is heel druk op de trampo's en helemaal rustig als ze er af komen ;-)."



Resa (11)

"Ik ben er al verschillende keren geweest. Met een partijtje - altijd leuk! - of gewoon met vrienden als het buiten regent. Een van mijn vriendinnen zit op trampoline springen bij Bounz en die kan echt waanzinnige salto's maken. Dat leer ik nu van haar. Achteruit kan ik al!"