

WORKSHOPS, SCHNUPPERANGEBOTE UND KOMPAKTKURSE RUND UM DIE THEMEN SPORT UND GESUNDHEIT



Jumping Fitness



<u>Zeit:</u>	Montags 19:30 - 20:30 Uhr und Donnerstags 08:00 – 09:00 Uhr
<u>Beginn:</u>	04. August 2024
<u>Ort:</u>	Mehrzweckhalle Kückhoven, Thingstr. 24, 41812 Erkelenz-Kückhoven
<u>Gebühr:</u>	10er-Karten (10 x 60 Min.) 20,- € (Vereinsmitglieder) 80,- € (Nichtmitglieder) Barzahlung vor Ort oder Überweisung an IBAN DE21 3106 0517 6023 1710 13 Verwendungszweck <i>10er Karte Jumping</i> & Name & Mitglied ja/nein Anmerkung: In den Schulferien kann das Training nur eingeschränkt stattfinden
<u>Zielgruppe:</u>	Alle Fitnessinteressierte, die Zeit und Lust haben unter professioneller Anleitung zu schwitzen
<u>Kursleitung:</u>	Montags: Silvia Küppers Donnerstags: Clarissa Fahrenholz-Böhlig Fitnesstrainerinnen mit Jumping Fitness-Qualifikation
<u>Infos:</u>	Mail an Jumping@TuS-Germania-kueckhoven.de oder Anruf unter 0176 31152499 (Geschäftszeiten: Dienstags und donnerstags 13.30-16.00 Uhr).
<u>Anmeldung:</u>	Da die Teilnahme durch die Anzahl der Trampoline begrenzt ist, muss vorher für jede Stunde eine Anmeldung erfolgen! Folge diesem Link, um der WhatsApp-Gruppe <i>Jumping-Fitness</i> für die Anmeldungen und aktuelle Infos beizutreten: https://chat.whatsapp.com/FtWHm1z5IARJB8hvOXc1ix
<u>Bitte mitbringen:</u>	Handtuch, Getränk und Hallenturnschuhe mit flexibler, glatter Sohle

Springen vor Freude – und weil es fit macht!

Jumping fördert den Spaß, die Fitness und die Gesundheit!

Trainiert wird auf einem kleinen, sechseckigen Trampolin, an dem vorne eine Haltestange mit Griff angebracht ist. Personen, die ein Ganzkörper-Workout bevorzugen, sind beim Jumping genau richtig! Es werden rund 400 Muskeln im Körper beansprucht. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln, dabei ist es äußerst gelenkschonend, da das Trampolin die Bewegungen abfedert. Die Muskeln von Bauch, Beinen, Po, Armen aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur werden bei den unterschiedlichen Übungen beansprucht. Das Alter spielt beim Jumping Fitness keine Rolle, grundsätzlich ist es für jeden geeignet, der Spaß an dieser Sportart hat. Das Springen lässt sich leicht erlernen und die Intensität kann langsam Stück für Stück gesteigert werden.

