

JUMPING FITNESS

Was ist eigentlich Jumping Fitness (für Erwachsene) ?

Beim Jumping hüpft jeder auf einem Mini-Trampolin, an dem eine Haltestange befestigt ist, die Stabilität geben kann oder bei schnellen Bewegungen genutzt wird. Bei passender Musik werden verschiedene Sprünge, Aerobic-Schritte und Kraftübungen ausgeführt.

Jumping Fitness ist ein effizientes Workout, bei dem alle Körperpartien gestärkt werden und über 400 Muskeln in Bewegung sind. Es ist gelenkschonend, festigt das Gleichgewicht und stabilisiert den Körper. Jumping Fitness ist für jedes (!) Alter, Gewicht und körperliches Leistungsniveau geeignet. Sprünge und Technik sind schnell zu lernen, es gibt keine wilden Choreographien.

Bei dieser Ausdauersportart werden bis zu 1000 Kalorien verbrannt, jede Menge Glückshormone ausgeschüttet und du bekommst keinen Muskelkater!!!!

