

## BSE30280 Jumping® Gold

Beginn	Montag, 16.09.2019, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	75,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	0,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Carmen Rudolph
Kursort	Volkshochschule, Zimmer 24, Lessingstr. 8, 95100 Selb

Jumping®Gold ist ein dynamisches Fitnessstraining für Anfänger, gemäßigt in der Intensität, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping® wesentlich verbessert. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt - mehr als bei anderen Ausdauer-Sportarten. Das Jumping® Training wurde so konzipiert, dass wirklich jeder auf seine Kosten kommt. Durch die Kombination aus schnellen, sprintähnlichen und langsamen, aus dem Kraftsport stammenden Sprüngen wird die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Jumping® ist für jeden geeignet, egal welches Alter, Gewicht oder körperliche Leistungsfähigkeit.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
23.09.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
30.09.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
07.10.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
14.10.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
21.10.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
11.11.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
18.11.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
25.11.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
02.12.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24

[zur Kursdetail-Seite](#)