

CSE30280 Jumping® Fitness

Beginn	Mittwoch, 22.04.2020, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	45,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	0,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Carmen Rudolph
Kursort	Volkshochschule, Zimmer 24, Lessingstr. 8, 95100 Selb

Jumping® ist ein dynamisches Fitnessstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als wenn sie auf festem Boden ausgeführt werden. 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 Training beschränkt sich auf die Fläche des Trampolins, das ausschließlich dem Teilnehmenden zur Verfügung steht. 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. Die Komplexität der Jumping® Übungen garantiert die Stärkung des gesamten Körpers und die Formung einzelner Partien. Ein wesentlicher Teil des Trainings widmet sich der körperlichen Balance, die durch das flexible Trampolin gefordert und gestärkt wird. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

Durch regelmäßiges Jumping® sind in kurzer Zeit die positiven Ergebnisse sicht- und fühlbar. Man verbrennt dreimal mehr Kalorien als beim Joggen, aber trotz des energetischen Trainings werden die Gelenke geschont.

Jumping® ist für jeden geeignet, egal welches Alters, Gewichts oder körperlicher Leistungsfähigkeit.

Jumping® hat nichts mit komplizierten Choreografien zu tun. Das Training basiert auf einfachen Sprüngen und bietet so auch Anfängern ein erfüllendes und mitreißendes Training, das großen Spaß macht.

Jumping® kombiniert mehrere Arten von Übungen und Stretching, so dass alle Körperpartien trainiert und gedehnt werden.

Jumping® ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, ihre Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen. Jumping® bietet Entspannung, physische und psychische Regeneration. Es hilft, vom Alltagsstress abzuschalten und dient der Krankheitsvorbeugung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.04.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
29.04.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
06.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
13.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
20.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24
27.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Selb, Lessingstr. 8, Zi. 24

[zur Kursdetail-Seite](#)