

# Jahresbericht 2023 – Jumping Health

Im Februar 2023 haben wir (Katja und Kristina) eine Fortbildung zu Jumping-Health-Trainerinnen absolviert. Unsere neuen Kenntnisse haben wir dann auch in die Tat umgesetzt: im Sommer fanden die ersten Schnupperkurse statt und ab September planten wir dann unseren Kurs. Dieser findet Freitags von 18.15-19.15 Uhr statt und wird seit Januar 2024 auch fortgeführt.



Beim Jumping Health werden nicht nur deine Muskeln und Gelenke durch federnde und wippende Bewegungen und Sprünge auf dem Trampolin trainiert. Bellicon Health macht glücklich, bringt Körper und Geist auf Touren, hilft gegen Rückenschmerzen, kurbelt den Stoffwechsel an, verbessert deine Körperhaltung, trainiert Gehirn- und Nervenbahnen, stärkt Gleichgewicht und Stabilität im Alltag, mindert Herz-Kreislaufbeschwerden und stärkt das Bindegewebe. Das Training findet auf Socken statt.

Da das Training auf dem Trampolin sehr gelenkschonend ist und jeder in seiner eigenen Intensität trainieren kann, kann jeder mitmachen. Ausnahmen sind nur Schwangere und Sportler mit Herzschrittmacher.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme in 2024.

Eure Katja & Kristina

