

Jumping health

Freitags 18:15 bis 19:15 Uhr, Turnhalle Kl. Süstedt

Übungsleiter B Sport in der Prävention: *Katja Burmeister*

Übungsleiter B Sport in der Prävention: *Kristina Behn*

Diese Stunde ist mit dem **Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit** vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet

Beim Jumping Health werden nicht nur Muskeln und Gelenke durch federnde und wippende Bewegungen auf dem Trampolin trainiert.



Jumping Health macht glücklich:

- ✓ bringt Körper und Geist auf Touren
- ✓ kurbelt den Lymphfluss und die Fettverbrennung an
- ✓ lindert Schmerzen und beugt Beschwerden vor
- ✓ verbessert die Körperhaltung
- ✓ trainiert die Koordination
- ✓ stärkt Gleichgewicht und Stabilität im Alltag
- ✓ mindert Herz-Kreislauf-Beschwerden
- ✓ stärkt das Bindegewebe und den Beckenboden

Das Training findet auf dem Trampolin mit Stoppersocken statt.

Jede Stunde bietet eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining.

Da das Training auf dem Trampolin sehr gelenkschonend ist, kann jeder in seiner eigenen Intensität mitmachen.

Der Kurs ist für Erwachsene jeden Alters geeignet.

Ausnahme: Nicht geeignet für Schwangere und Personen mit Herzschrittmachern.

Wir sind eine gemischte Gruppe – männlich und weiblich, jung und jünger – und freuen uns immer, wenn neue Teilnehmende dazukommen.

Ihr seid jederzeit willkommen.

Wir freuen uns auf Euch!

fure Kristina & Katja