

Jumping

Spring dich fit – mit Musik, Power & Spaß

Du liebst gute Musik und hast Lust, dich mal so richtig auszupowern?
Dann komm vorbei und spring den Alltagsstress einfach weg!

Beim Jumping startest du mit sanftem Federn, Wippen und Schwingen. Das aktiviert deine Gelenke, Muskeln, die Durchblutung und dein Nervensystem – und hilft dabei, Stress abzubauen. Danach geht's richtig los: Intensive Sprünge bringen dein Herz-Kreislauf-System in Schwung, kräftigen den ganzen Körper, straffen das Gewebe, kurbeln den Stoffwechsel an und fördern die Fettverbrennung.

Ganz nebenbei wirkt das Training vorbeugend gegen Rückenschmerzen, Verspannungen, Haltungsschäden, Beckenbodenschwächen und Stress. Effektiv, abwechslungsreich – und vor allem mit Spaß!

Wer kann mitjumpen?

Eigentlich jeder. Wenn du unsicher bist, sprich einfach den Trainer an oder klär es vorab mit deinem Arzt oder Therapeuten.

Neugierig geworden?

Du hast Lust auf Bewegung, gute Musik und nette Leute?
Dann schau vorbei!

Donnerstags um 18 Uhr – Alte Schuhfabrik

Herzliche Grüße
Silvia Holighaus