



**Sparkasse
Allgäu**

Jumping

Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Birgit Kleiner

30.09.2015

Zielgruppe: ALLE

Information

Schlagzeile: Jumping, dynamisches Fitnessstraining in Kempten, Lessingstr. 1

Sehr geehrte Damen und Herren,
hallo Sportfreunde,

die Sportgemeinschaft bietet Feierabendsportlern mit **Jumping®** ein **dynamisches Fitnessstraining**, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen, an.

Für das Training nutzt man traditionelle Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund besonders gelenkschonend 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 Training beschränkt sich auf die Fläche des Trampolins. 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 soviel Kalorien wie beim Joggen, aber trotz des energetischen Trainings werden die Gelenke geschont.

Wann: Probetraining Dienstag 20.10. um 17 Uhr sonst flexibel nach Feierabend!

Terminierung direkt bei Sandra Frank Tel. 0176 22667686

Wo: Kempten, Lessingstr. 1

Kosten: 55 € pro 11erKarte für Mitglieder der Sportgemeinschaft (ohne Mitgliedschaft Preis 65 €)

- Jumping ist für jeden geeignet, egal welches Alter, Gewicht oder körperliche 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, um vom Alltagsstress abzuschalten und dient der Krankheitsvorbeugung.
- Jumping macht nicht nur fit, es macht auch glücklich. Beim Trampolinspringen werden Endorphine und Serotonin freigesetzt. Die Glückshormone des Körpers sorgen für gute Laune und eine positive Sicht der Dinge. Außerdem macht es einfach riesig Spaß sich zu bewegen, das perfekte Rezept gegen Stress!

Anmeldung: fürs Probetraining gerne per mail bei Birgit Kleiner bis 17.10.2015

Externe Mitglieder können sich gerne per Mail an sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de anmelden. Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.

Mit sportlichen Grüßen

Birgit Kleiner

Manfred Herb