

Neu - Cross Jump Trampolin

Geschrieben von: Karin Jürgens

Donnerstag, den 13. Februar 2020 um 20:33 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 13. Februar 2020 um 20:41 Uhr

Neu im Verein – Cross Jump Trampoline

Die neuen Cross Jump Trampoline oder auch Fitness-Trampoline genannt bieten nicht nur in den Sportstunden einen hohen Spaßfaktor, so werden viele Kalorien verbraucht und die Fettverbrennung kommt auf Hochtouren.

Es wird dadurch die gesamte Muskulatur trainiert und verbessert kontinuierlich das Herz-Kreislaufsystem, die Ausdauer, die Koordination und die Balance.

Zudem wird bei dem Training die Konzentration- und Reaktionsfähigkeit verbessert, auch wird die Beweglichkeit gefördert.

Durch die Übungen auf dem Gerät wird auch aufgetauter Stress abgebaut und sorgt so für ein positives Gefühl von Entspannung und Beruhigung.

Mit flotter Musik werden die Bewegungen wie bei der Aerobic oder auch Stepp-Aerobic gestaltet. Das Trampolin wird in fast jeder Trainingseinheit integriert. Wer Trampolin möchte, sollte sich am Donnerstag von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr die Zeit nehmen und zum Sport kommen.

Auf Euer Kommen, um mit den Cross Jump Trampolinen zu trainieren, freut sich die Übungsleiterin Birte Hanßen.

