



## JUMPING FITNESS

**Kursbeschreibung:** Jumping Fitness ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem das Herz-Kreislauf-System stark trainiert wird. Es kombiniert Ausdauer- und Intervalltraining wobei vor allem die Bein-, Po-, Bauch- und Rückenmuskulatur angesprochen wird und zusätzlich die Tiefenmuskulatur sowie kleine Muskeln trainiert. Trampolinspringen regt den Stoffwechsel an, trainiert den Gleichgewichtssinn und fördert die Fettverbrennung. Daher ist Jumping Fitness bestens dazu geeignet, sein Gewicht zu reduzieren und den gesamten Körper zu straffen. Das Training ist auch für Personen mit Gelenk- und Rückenschmerzen geeignet da es auch dabei helfen kann, Schmerzen zu reduzieren. Jumping Fitness macht Spaß und wird nie langweilig, denn die Kurse werden immer mit viel Abwechslung gestaltet – kein Stunde gleicht der anderen.

Besonderheit: Wenn man am Kurs teilnehmen möchte, muss man sich vorab in die Kursapp "Classi" eintragen! Je früher, desto besser!

**Course description:** Jumping Fitness is a full-body workout that strongly trains the cardiovascular system. It combines endurance and interval training, targeting mainly the leg, butt, abdominal and back muscles, as well as deep and small muscles. Trampolining stimulates the metabolism, trains the sense of balance and promotes fat burning. Therefore, jumping fitness is perfectly suitable for reducing one's weight and toning the entire body. The workout is also suitable for people with joint and back pain as it can also help reduce pain. Jumping Fitness is fun and never boring, because the classes are always designed with a lot of variety.

Special feature: If you want to participate in the course, you have to register in the course app "Classi" in advance! The sooner the better.

**Start des Kurses:** Jeden Dienstag (19:00-20:00 Uhr) und/oder Donnerstag (18:00-19:00 Uhr)

**Ende des Kurses:** nach aufbrauchen des 10er Blockes

**Ort:** Maria-Gailer-Straße 34, 9500 Villach „Mirellas Sportwerkstätte“

**Kosten:** 10er Block – 120€

**Sonstiges (Voraussetzungen, Ausrüstung):** Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk

**Kontakt:** Mirellas Sportwerkstätte, Mirella Somma, Tel.: 0664 144 35 35, E-Mail: mirellasomma@aon.at

**Anmeldung ab:** sofort bis 01.03.2023