



WORLD JUMPING® Kurse

Entdecke mit WORLD JUMPING - ein dynamisches Fitnessstraining auf „highspeed“ Trampolinen, das Ausdauer, Kraft und Balance gleichermaßen schult. Wechselnde Belastungen sorgen für großartige Trainingseffekte und den Mega-Spaßfaktor im Kursraum.

Was ist WORLD JUMPING®?

WORLD JUMPING® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm, das „Urban Moves“ mit Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Dance, Sprints und Variationen aus Powersportarten wie Boxen oder Pumpen kombiniert. Jeder trainiert auf einem eigenen Trampolin mit Haltegriffen zu toller Musik.

WORLD JUMPING® ist ein sehr gutes Bauch-, Beine-, Po – und Rückentraining & ein sensationeller Kalorienkiller!

Warum WORLD JUMPING®?

- besonders gelenkschonend
- verbessert Ausdauer und Gleichgewichtssinn
- stärkt die Muskulatur
- trainiert Koordination, Beweglichkeit und Haltung
- regt Stoffwechsel und Verdauung an
- hervorragende Trainingseffekte auf die Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens
- sehr effektive Herz-Kreislauf-Stabilisierung
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- etc.

WORLD JUMPING® Fakten?

- 20 Minuten WORLD JUMPING® ist so effektiv wie 60 Minuten Joggen !!
- 60 Minuten WORLD JUMPING® - du verbrennst 1000 – 1400 Kalorien !!
- Du trainierst über 400 Muskeln
- Gelenk – und rüchenschonender ist Powersport an Land nicht möglich.

Für wen eignet sich WORLD JUMPING®?

WORLD JUMPING® ist für jedes Geschlecht, jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet, da die Intensität beim Springen selbst bestimmt werden kann.

jump up your life !

Unsere aktuellen Kurse 2025

(beinhalten 10 Kurseinheiten)

Wo: In der Wilhelm-Widmaier-Halle in Pfaffenhofen.
(Die Teilnahme ist auf 12 Personen pro Kurs begrenzt)

MONTAG / 19:00 UHR

(20.01. / 27.01. / 03.02. / 10.02. / 17.02. / 24.02. / 10.03. / 17.03. / 31.03. / 07.04.)

FREITAG / 18:00 UHR

(24.01. / 31.01. / 07.02. / 14.02. / 17.02. / 21.02. / 28.02. / 14.03. / 21.03. / 04.04.)

Änderungen bei Krankheit oder Ausfall der Trainerin, behalten wir uns vor.

Die Einheiten werden nachgeholt.

KOSTEN:

Vereinsmitglieder: 50,00 € pro Kurs a 10 Einheiten

Nicht-Mitglieder: 85,00 € pro Kurs a 10 Einheiten

Anmeldung unter: jumping.imverein@gmail.com