

# Jumping Erwachsene

– Spaß und Fitness in einem!



## Jumping für Erwachsene – Dein Training für Ausdauer und Fitness.

Es fördert Kraft, Gelenkstabilität, Beweglichkeit und Gesundheit durch abwechslungsreiche und gezielte Trampolinübungen.

## Warum Jumping für Erwachsene?

- Ganzkörpertraining:** Beim Jumping arbeiten über 400 Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig, was die Ausdauer und Körperkraft effektiv steigert.
- Gelenkschonend:** Die Gelenke werden sanft geschont, während die Produktion von Schmierflüssigkeit angeregt wird.
- Lymphsystem:** Die Bewegung auf dem Trampolin bringt das Lymphsystem in Schwung, wodurch Sauerstoff besser zu den Zellen gelangt.
- Gesundheit:** Trampolinspringen stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die allgemeine Gesundheit.

Jumping fördert das Wohlbefinden, reduziert Stress und verbessert die Konzentration, sodass du glücklicher und beweglicher durch den Alltag gehen kannst.