

„Jump dich fit“ durch den Sommer

Jumping fordert Ausdauer, Kraft und Koordination und bedeutet ein effektives Ganzkörpertraining auf dem Trampolin.

Durch die langsamen und schnellen Sprüngen auf dem Trampolin werden alle Muskelgruppen vielseitig geschult. Das verbessert intensiv die Ausdauerleistungsfähigkeit. Darüber hinaus wird mithilfe spezieller einzelner Übungen ebenso die Muskelkraft und die Koordination trainiert. Die Übungen auf dem Trampolin stärken das Gleichgewicht und erhöhen die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Dehnungs- und Mobilisationsübungen bilden den Stundenabschluss als Cool Down. Durch das weiche Aufkommen auf dem Trampolin ist Jumping für alle Personen geeignet. Denn über die

Ausführung der Schritte kann der Sportler seine eigene Intensität des Trainings steuern, ohne direkt aussetzen zu müssen. So kann sich jeder auf seinem eigenen Level auspowern.

Der Trendsport ist bekannt für seine Effektivität. So kann Jumping erfolgreicher als andere Ausdauersportarten angesehen werden und hilft nachweislich Stress abzubauen, die Haltung zu verbessern und abzunehmen. Die Kursleitung übernimmt eine qualifizierte Trainerin, welche ebenso auf die Wünsche der Kursteilnehmer/Innen eingeht.

Diese Kurse sind zertifiziert und können von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst werden. Ein neuer 10-Wochen-Präventionskurs „Jump dich fit“ startet ab Dienstag, dem 05.07.2022, immer dienstags 18:15-19:15 Uhr, an der OS „Am Planetarium“, Collinsstraße 29, 02977 Hoyerswerda

Die Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie beim Sportclub Hoyerswerda e.V. unter: Telefon: 03571 60 79 825 und 0157 38 48 5555 oder E-Mail: gesundheitsport@sportclub-hoyerswerda.de.



DAS CINEMOTION SOMMERTICKET

**5x KINOPASS
FÜR 32,50 €***

Jetzt online sichern!



*Einlösbar vom 27.06. – 31.08.2022. Auf allen Plätzen inklusive aller Zuschläge. Nur solange der Vorrat reicht.

FÜR MEHR KINOPASS IM SOMMER
cinemotion-kino.de

CineMotion