

# Jahresbericht 2020 – Jumping meets Tabata



2020 war für uns ein besonderes Jahr. Und das nicht nur wegen der Corona-Pandemie. Nach einer wirklich harten Vorbereitungs- und Ausbildungszeit bestanden wir beide erfolgreich die Prüfung und sind nun seit Juli 2020 lizenzierte Jumping-Trainerinnen.

Mit der Ausbildung wollen wir natürlich unsere Jumping-Trainerin Melle unterstützen, falls sie krank ist oder keine Zeit hat. Jedoch wollten wir auch einen eigenen Kurs auf die Beine stellen. Daher starteten wir den Kurs „Jumping meets Tabata“ am 30.10.2020. Dieser sollte einmal wöchentlich in unserer Klein Süstedter Halle stattfinden. Leider machte Corona uns einen Strich durch die Rechnung, sodass wir nach nur einer Stunde den Kurs erstmal pausieren lassen müssen.





Nun möchten wir euch gerne berichten, was man in unserer Stunde überhaupt macht: durchpowern!

In den 60 Minuten Training werden über 400 Muskeln aktiviert und trainiert. Wir wechseln zwischen „normalen“ Jumping-Einheiten und Tabata-Krafttraining. Tabata bedeutet, dass wir 20 Sekunden Muskeln aktivieren und 10 Sekunden Erholungszeit

bieten.

Da das Training auf dem Trampolin sehr gelenkschonend ist und jeder in seiner eigenen Intensität trainieren kann, kann jeder mitmachen. Ausnahmen sind nur Schwangere und Sportler mit Herzschrittmacher.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme in 2021.

Eure Katja & Kristina

