



Jumping for Beginners

Übungsleiter: Alexandra Jäkel und Katja Burmeister

Am Freitag den 14.01.2022 startete beim SV Holdenstedt um 18:15 ein neuer Kursus im Jumping Sport in der vereinseigenen Halle in Kl. Süstedt.

Unter dem Motto Jumping meets Tabata wurden gerade die Personen angesprochen, die sich bisher noch nicht an der Trendsport auf den kleinen Trampolinen ausprobiert hatten.

Alex und Ich haben ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt um gerade Anfänger an diesen Sport heranzuführen. Es wurden die Grundschrirte eingeübt.

In den 60 Minuten wurden ca. 400 Muskeln aktiv bewegt. Gleichzeitig gab es einige Runden Tabata zur Unterstützung im Muskelaufbau.

Jeder trainierte jedoch in seiner eigenen Intensität.

Jumping ist gelenkschonend, jedoch nicht geeignet für Schwangere sowie Sportler mit Herzschrittmacher.

Im März endete der Einsteigerkurs, so dass alle Teilnehmenden auf den Mittwoch wechseln konnten

Zur Teilnahme waren keine Vorkenntnisse erforderlich. Turnschuhe, Handtuch und Trinkflasche waren als Ausrüstung ausreichend.

Wir freuen uns schon wieder auf eine Wiederholung

Liebe Grüße Alexandra Jäkel und Katja Burmeister

