

Jahresbericht 2024 – Jumping Health



Seit September 2023 bieten wir (Katja und Kristina) diesen Kurs an. Dieser findet Freitags von 18:15-19:15 Uhr statt.

Beim Jumping Health werden nicht nur deine Muskeln und Gelenke durch federnde und wippende Bewegungen und Sprünge auf dem Trampolin trainiert. Bellicon Health macht glücklich, bringt Körper und Geist auf Touren, hilft gegen Rückenschmerzen, kurbelt den Stoffwechsel an, verbessert deine Körperhaltung, trainiert Gehirn- und Nervenbahnen, stärkt Gleichgewicht und Stabilität im Alltag, mindert Herz-Kreislaufbeschwerden und stärkt das Bindegewebe. Das Training findet auf Socken statt. Wir bieten jede Stunde eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining an. Im Jahr 2024 zeigte sich, dass Loops und Therabänder besonders beliebt bei den Teilnehmenden waren. 😊



Da das Training auf dem Trampolin sehr gelenkschonend ist und jeder in seiner eigenen Intensität trainieren kann, kann jeder mitmachen. Wir sind eine gemischte Gruppe: männlich, weiblich, jung und jünger 😊



Im Jahr 2024 wurde der Kurs vom Landessportbund Niedersachsen und der BKK als besonders gesundheitsfördernd ausgezeichnet. Der Verein erhielt hierfür eine Geldprämie und wir (Katja und Kristina) wurden vom LSB nach Hannover zu einem Handballspiel eingeladen.

Wir freuen uns auf das Jahr 2025! Ihr seid jederzeit willkommen!

Eure Katja & Kristina

