



**INNOVATIVES WORKOUT FÜR DEN GANZEN KÖRPER**

Mehr als 400 Muskeln, bis zu 1000 kcal pro Stunde

**ABWECHSLUNGSREICHES TRAINING**

Kraft, Ausdauer und individuelle Höchstleistungen

**SPASS TRIFFT EFFIZIENZ**

Der gesamte Körper wird trainiert

**KONTINUIERLICHES AUSBALANCIEREN**

Regelmäßiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung



AUF DEM SPRUNG ZU MEHR FITNESS

VERBESSERT BEWEGLICHKEIT UND BALANCE

EMOTIONAL, EINZIGARTIG, EFFEKTIV



Jumping Fitness AG

Schönhauser Allee 36 / 39 | 10435 Berlin

Telefon: +49(0)30 - 609 849 37

Fax: +49(0)30 - 609 849 36

Mail: info@jumping.fitness

[www.jumping.fitness](http://www.jumping.fitness)

[www.jumping.fitness](http://www.jumping.fitness)





## WAS IST JUMPING FITNESS?

- » Durchdachtes Konzept mit vielfältigen Übungen
- » Außergewöhnliches Gruppenerlebnis zu mitreißender Musik
- » Individuelle Anpassung der Intensität
- » Einprägsame Grundschritte
- » Schnelle Erfolgserlebnisse
- » Für jeden geeignet, egal welches Alter, ob Frau oder Mann

## FUNKTIONALITÄT TRIFFT DESIGN

- » Die sechseckige Fläche mit der rutschfesten Matte bietet optimale Elastizität und sorgt für eine sanfte Landung
- » Stabilität und Sicherheit dank der hochwertigen Materialien und einem höhenverstellbaren Haltegriff
- » Durch den gleichmäßigen Widerstand werden die Gelenke geschont
- » Belastbar mit bis zu 200 kg



## MEHR ALS NUR GESUNDHEITSSPORT

- » Verbrenne mehr als 1000 kcal in einer Kursstunde durch die Freisetzung fettverbrennender Enzyme
- » Körpereigene Glückshormone lindern Stresskrankheiten und vermitteln ein Gefühl von Freiheit und Unbeschwertheit
- » Aktiviere mithilfe der Schwerkraft Muskeln, die im Alltag kaum noch angesprochen werden
- » Insbesondere die tiefliegende und stabilisierende Rückenmuskulatur wird gekräftigt
- » Deine Gelenke werden schonend trainiert und durch die Bewegung mit Nährstoffen versorgt
- » Senke deinen Blutdruck und verbessere Durchblutung und Sauerstoffzufuhr
- » Stärke Herz und Lunge
- » Die Stimulation des Lymphsystems sorgt für eine aktive Entschlackung und Stärkung der Abwehrkräfte
- » Die erhöhte Stoffwechselaktivität durch diese Form des Ausdauertrainings kann bis zu 24 Stunden anhalten
- » Deine Atmung wird vertieft und die vitale Lungenkapazität erhöht