

Jumping Fitness

*Hop op på trampolinen og oplev
en helt ny måde at få motion på.*

Jumping® Fitness er oprindeligt fra Tjekkiet (2001), og er dermed det originale og anerkendte Jumping® Fitness program.

Det er et dynamisk fitness program, som foregår på specielt udviklede Jumping® PROFI trampoliner. Jumping® Fitness opstod ud fra ideen om at udvikle et træningsprogram, der styrker kroppen, mens du har det sjovt.

Grundlaget for Jumping® Fitness er en kombination af hurtige og langsomme spring, variationer af traditionelle aerobic trin, dynamiske spurter og ”power sports” elementer.

Kompleksiteten af øvelserne garanterer, at hele kroppen vil blive styrket. Jumping® Fitness er tre gange mere effektivt end jogging, hvilket bl.a. skyldes den konstante tyngdekraftsændring, hvor mere end 400 muskler bliver spændt og afslappet samtidigt.

Dette er mere end de fleste andre former for udholdenhedssport.

For mere info om Jumping Fitness: www.jumping-fitness.dk

**Kom og få en prøvetime med
Jumping Fitness i Ebberup Fitness**

For yderligere information og booking af en prøvetime,
kontakt Jumping instruktør
Maria Trapp - tlf. 3013 2038

Bliv medlem af EIF Fitness og tilmeld dig vores ugentlige
Jumping Fitness hold på vores hjemmeside.

Få mere info, bliv medlem og book tid på:

www.fitness.ebberup-if.dk

eller læs mere på

facebook.com/ebberupfitness



Ebberup Fitness

- når det passer dig.