

## **Jumping Fitness 13+**

Tag mor/ far, kæreste, ven/veninde eller teenager under armen og kom til Jumping Fitness 13+.

Jumping Fitness er små serier på små trampoliner til god musik. På mine hold bestemmer I selv tempoet – Alle kan være med.

Dog max vægt på 100 kg.

I år vil der være lidt nyt. Nemlig Jumping Fusion. Fusion er balance og styrketræning på trampolin.

Husk lette sko, vand , et lille håndklæde og **GODT HUMØR**.

Har du for højt blodtryk eller er gravid, anbefales denne træningsform ikke.

### **Lidt om holdene.**

**Vi har ikke et 1. og 2. hold – vi har et SAMMENHOLD. Vi byder alle nye jumpere velkommen på holdene. Hvis man har lyst, kan man deltage i Jumping events rundt på Sjælland og til vores lokale opvisning, det er super sjovt, at tage på tur som hold.**

**Vi sætter pris på det sociale fællesskab.**

### **Jumpere siger:**

*Jeg er meget glad for at gå til Jumping. Det er en super god måde at få rørt sig på. Det er aldrig kedeligt, da vi laver meget forskelligt.*

*Kan helt klart anbefales. Mathilde 16 år, Tappernøje.*

*Jeg var meget i tvivl, om Jumping bare var noget for børn. Men jeg blev fanget første gang. Fed musik, gode serier, pulsen i vejret og sveden drypper. Det er en anderledes sport, som jeg glæder mig til hver gang. Krista fra Dalby.*

### **Lidt om instruktøren.**

**Jeg hedder Jeanette er 49 år og blev uddannet Jumping Fitness instruktør i oktober 2016. I marts 2020 blev jeg uddannet**

**i Jumping Fusion.**

**Jeg har dyrket foreningsgymnastik i ca. 35 år.**