

## **Jumping Fitness M/K +15 år**

Søger du en træningsform med garanti for sved på panden og et godt grin, så er Jumping Fitness måske noget for dig. Timen er bygget op i lavt tempo og højt tempo. Vi skal lave nogen små serier, hvor øvelserne gentages flere gange, styrketræning og stomp. Man bestemmer selv, hvor hårdt det skal være. Vi holder pauser med passende mellemrum, mange i starten. Alle over 15 år kan være med, dog max vægt 120 kg. Er du gravid eller har gigt, kan du desværre ikke deltage. Har man lyst, så vil vi deltage i events, det er altid sjovere, hvis man er flere. Vi deltager selvfølgelig til lokalopvisning.

Husk en drikkedunk, lette sko og et lille håndklæde.

Jeg er uddannet hos Jumping Fitness Danmark i oktober 2016 og det er et must, for at kunne undervise i Jumping Fitness. Jeg er underlagt et regelsæt, som jeg skal overholde. Derudover er jeg med i instruktør netværk. Jeg har afholdt event for Ladies Circle Faxe, Kop K Rønnede og Team Faxe Håndbold. Samt et stort event til fordel for Julemærkehjemmet i Skælskør.