

Step aerobic 13+

BACK TO THE 90..... NYT HOLD....

Step aerobic er øvelser og kondition til god musik på stepbænke.

Du skal have sko, vand og **GODT HUMØR** med.

Alle kan være med.

Jumping Fitness Begynder/let øvede 13+

Holdet er for dig/jer som er nysgerrige og ikke har prøvet det før eller har prøvet det få gange.

Tempoet er lavt og simple øvelser til god musik.

Du skal have lette sko, et lille håndklæde, vand og **GODT HUMØR** med til træningen.

Alle kan være med dog max. 100 kg. Har du for højt blodtryk og er gravid anbefales denne træningsform ikke.

Jumping Fitness Rutineret 13+

Holdet er for dig, der har erfaring med Jumping Fitness.

Tempoet er højt og øvelserne er udfordrende. Her vil være Jumping Fusion (styrke) og udholdenhed.

Vi skal benytte redskaberne sliders, sjippetov og expanders.

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

Lidt om holdene.

Vi har et SAMMENHOLD.

Vi byder alle nye velkommen på holdene.

Jumping holdene deltager gerne til events rundt på Sjælland og til vores lokale opvisning.

Det er selvfølgelig frivilligt.

Det er super sjovt, at tage på tur som hold.

Vi sætter pris på det sociale fællesskab.

Lidt om instruktøren.

Jeg hedder Jeanette er 50 år og blev uddannet Jumping Fitness instruktør i oktober 2016.

I marts 2020 blev jeg uddannet i Jumping Fusion.

Jeg blev uddannet i step aerobic tilbage i 1995 og har derefter haft hold i 20 år i Haslev TT.

Jeg har dyrket foreningsgymnastik i ca. 35 år.