



# INTERESSE?

Schreib uns einfach an!

jumping-fitness-sgm1908@web.de

Find us on



## COME ON - LET'S JUMP!

So viel Spaß kann Schwitzen machen!

bellicon® JUMPING ist ein intensives Fitnessprogramm mit vielfältigen Übungskombinationen.

Der Fokus liegt in der Ausdauer und Koordination, stärkt und strafft nebenbei den ganzen Körper.

Das Workout auf dem bellicon® ist ganzheitlich und dank der speziellen Seilringfederung des bellicon® Trampolins gelenkschonend. Die Trainingslektionen in der Gruppe zu motivierender Musik bieten ein energiegeladenes Training, das viel Spaß mit sich bringt.

### FÜR WEN EIGNET SICH DAS TRAINING

Das bellicon® JUMPING Training eignet sich für Junge und Junggebliebene, die ein mitreißendes Gruppenerlebnis entdecken wollen. Das dynamische und abwechslungsreiche Fitnessprogramm bereitet viel Freude und Spaß. Das intensive und powervolle Jumpen zur passenden Musik ist ein optimales Ausdauertraining.

### TRAININGSFOKUS

- >> Gruppenerlebnis/Group Fitness
- >> Cardio
- >> Körperspannung
- >> Steigerndes Wohlbefinden
- >> Spaß



bellicon  
**Jumping  
TEENS**



bellicon  
**Jumping  
KIDS**

bellicon  
**JUMPING**  
by SG Mönstadt



AUF DEM SPRUNG ZU MEHR FITNESS

VERBESSERT BEWEGLICHKEIT UND BALANCE

EMOTIONAL, EINZIGARTIG, EFFEKTIV





## GO HARDER!

### Hochintensitäts-Intervalltraining

#### JUMPING MEETS TABATA

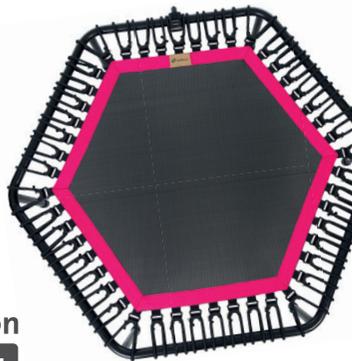
Das Trainingskonzept ist ein hochintensives Intervalltraining, welches Ausdauer mit Krafttraining kombiniert, um an seine körperlichen Grenzen zu stoßen. Es ist ein sehr abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches das Muskelwachstum fördert und sich an sportliche Personen richtet. Kraft, Ausdauer und Koordination werden bei **Jumping meets Tabata** nicht zu kurz kommen.

#### FÜR WEN EIGNET SICH DAS TRAINING?

**Jumping meets Tabata** ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT), welches sich primär für Personen mit einem guten Fitnesslevel eignet. Der Fokus liegt bei den Krafterelementen in Kombination mit dem bellicon®. Man stößt hier bestimmt an seine körperlichen Grenzen.

#### TRAININGSFOKUS

- >> Muskelwachstum
- >> Zirkeltraining
- >> Körperliche Grenzen ausloten
- >> Hochintensiv
- >> Körperdefinition
- >> Reduktion von Körperfett



**bellicon**  
**JUMPING**  
meets Tabata

## WE GO INTENSIVE!

### Intensives Fitnessstraining zur Kalorienverbrennung und Muskelkräftigung

Beim **bellicon INTERVALL** Trainingskonzept handelt es sich um ein Group Fitnessstraining, das den gesamten Organismus durch abwechselnde Ausdauer- und Kraftintervalle herausfordert. Ausdauer, Schnellkraft, aber auch kraftausdauernde Teile, sind Elemente des **bellicon INTERVALL** Trainings. Durch mitreißende Musik wird dich das hochintensive Training an deine Grenzen bringen und gleichzeitig motivieren, weil du bald Trainingserfolge erzielen wirst.

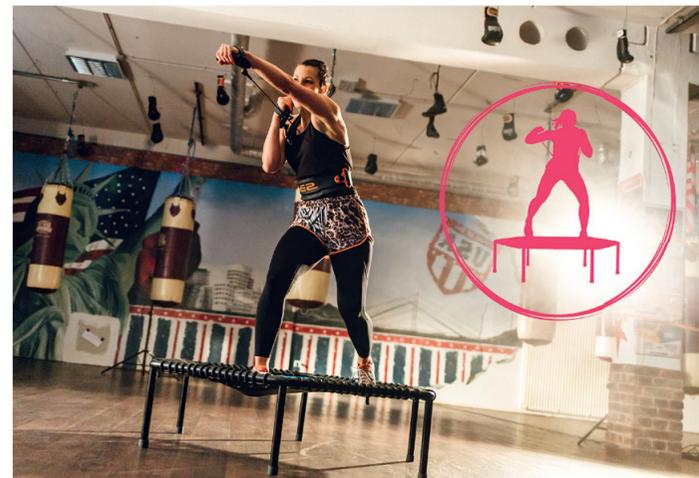
#### FÜR WEN EIGNET SICH DAS TRAINING?

Das **bellicon INTERVALL** Training eignet sich für Junge und Junggebliebene, die ihren Fitnessstand mit einem intensiven Training verbessern wollen. Im Fitnessstraining werden reichlich Kalorien verbrannt, die Ausdauer verbessert, der Körper gestrafft und definiert sowie Muskeln aufgebaut. Das **bellicon** Training zieht jede Zelle unseres Körpers in seinen Bann und verhilft mit Leichtigkeit zu einem besseren Körper- und Lebensgefühl.

#### TRAININGSFOKUS

- >> Gruppenerlebnis/Group Fitness
- >> Ausdauer und Kraft
- >> Intervalltraining
- >> Tanelemente >> Spaß
- >> Reduktion von Körperfett

**bellicon**® **INTERVALL**



## GO HARD OR GO HOME

### Jumping meets Boxing

#### WAS ERWARTET EUCH?

**Jumping meets Shadowboxer** ist eine intensive Kombination aus Mobility Moves, Ausdauertraining, Kraftübungen, Intervalltraining und funktionellem Training! Das Workout vereint kraftvolle Boxbewegungen mit Jumping-Basic-Schritten auf dem Trampolin!

Der Shadowboxer-Gürtel sorgt zusätzlich für die Steigerung der Kraftausdauer in den oberen Extremitäten. Der Kurs wird als Intervalltraining (abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen) gestaltet, so dass sich der Körper während der Erholungsphase nicht komplett erholen kann und ein starker Trainingsreiz gesetzt wird. Nebenbei erzielt man so den höchsten Nachbrenneffekt (bis zu 48 Stunden nach Trainingsende)!!

Genau das richtige, um sich nach einem anstrengenden Tag ordentlich auszupowern und den Kopf freizubekommen!

**bellicon**  
**JUMPING**  
meets Shadowboxer