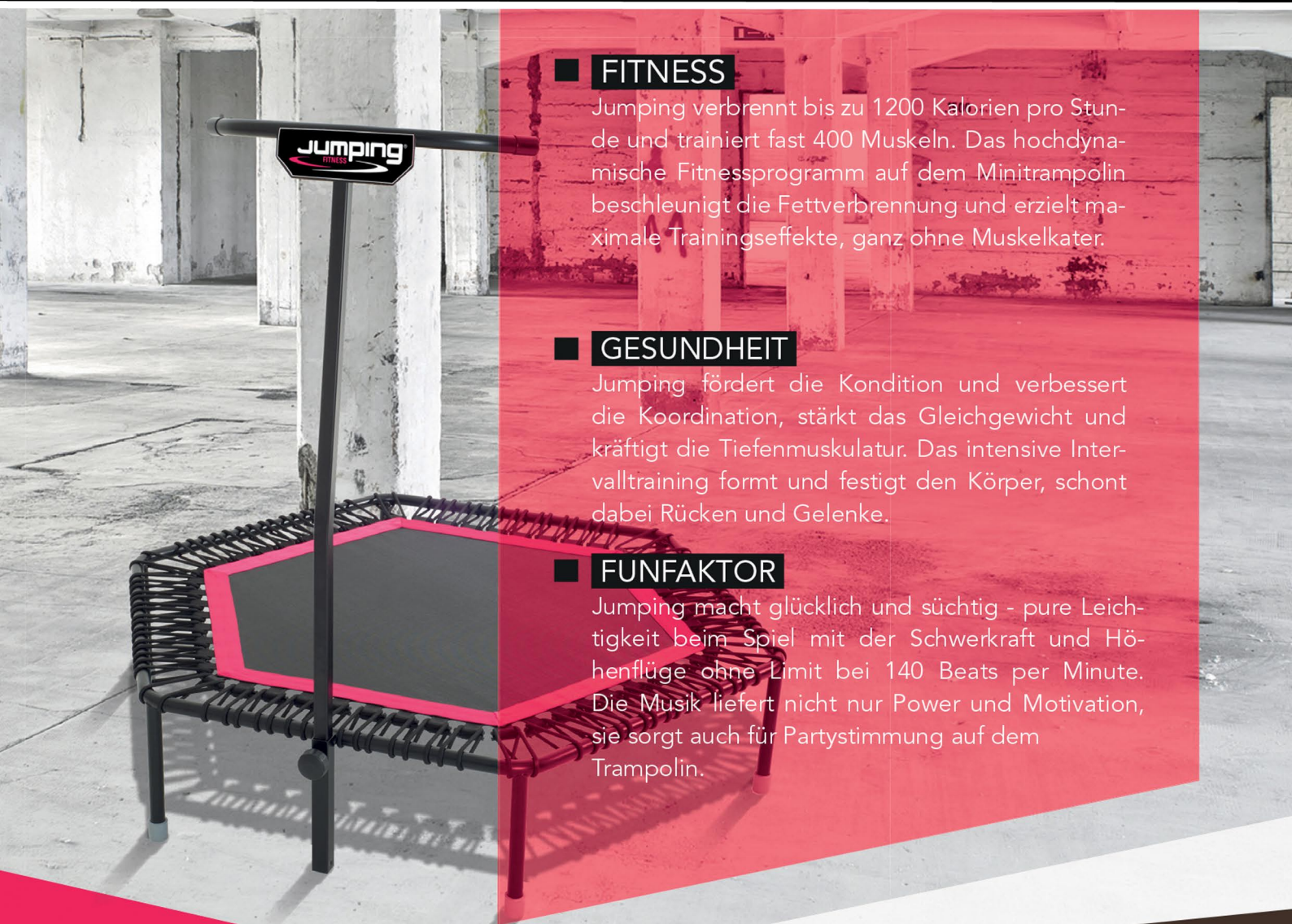


## Jumping Fitness

im Sportzentrum Wandlitz

Probetraining kostenlos (Anmeldung erforderlich)  
weitere Infos & Kurszeiten unter  
[www.cs-fitness.com](http://www.cs-fitness.com)  
whatsapp 0173/7484709



### ■ FITNESS

Jumping verbrennt bis zu 1200 Kalorien pro Stunde und trainiert fast 400 Muskeln. Das hochdynamische Fitnessprogramm auf dem Minitrampolin beschleunigt die Fettverbrennung und erzielt maximale Trainingseffekte, ganz ohne Muskelkater.

### ■ GESUNDHEIT

Jumping fördert die Kondition und verbessert die Koordination, stärkt das Gleichgewicht und kräftigt die Tiefenmuskulatur. Das intensive Intervalltraining formt und festigt den Körper, schont dabei Rücken und Gelenke.

### ■ FUNFAKTOR

Jumping macht glücklich und süchtig - pure Leichtigkeit beim Spiel mit der Schwerkraft und Höhenflüge ohne Limit bei 140 Beats per Minute. Die Musik liefert nicht nur Power und Motivation, sie sorgt auch für Partystimmung auf dem Trampolin.

