

JUMPING

FITNESS



JUMPING FITNESS
10ER KARTE
Nur 80,- € statt 100,- €.
Jetzt hier im JOY Fitness
& Gesundheitszentrum!

JUMPING
FITNESS

JOY
Fitness- & Gesundheitszentrum



WAS MACHT JUMPING FITNESS SO EINZIGARTIG?

EFFEKTIVE KALORIENVERBRENNUNG

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke.

EFFIZIENTES TRAINING

Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

PERFEKT GEGEN STRESS

Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Kein Wunder, Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik.

FÜR JEDEN GEEIGNET

Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, du willst Spaß haben! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

MEHR INFOS

Weitere Infos zum Thema Jumping Fitness findest Du im Internet unter:

www.jumping.fitness

www.joy-basa.de

www.joy-med.de

