

1.

JUMPING MARATHON

TSV Uelversheim & SV Rheingold Eich



Datum & Zeit

19. Juli, ab 18 Uhr

 Sporthalle Uelversheim

Event Details

- 3 Stunden Jumping
- 3 Trainer: Alex, Christina und Sébastien
- Ca. 40 Trampoline
- Wasser & Obst inklusive

Preise

- 25€ Nichtmitglieder
- 15€ Mitglieder
- 5€ Rabatt mit eigenem Trampolin

Anmeldung

 Sébastien: 175 2219946

 Christina: 0178 5441635

Ablauf:

Einlass: ab 17:30

Beginn: 18 Uhr

3 Jumpingblöcke à 45 Minuten + je 15 Minuten Pause

Block 1 (Warm-Up & Basics) – Trainer 1

Fokus auf Technik, Atmung, leichtes Cardio

Block 2 (Power & Cardio Explosion) – Trainer 2

Intervalltraining, HIIT-Elemente

Block 3 (Dance & Cooldown Party) – Trainer 3

Jumping Choreos zu bekannten Hits, Cooldown, Stretching

Ende: gegen 21 Uhr