



AIR FITNESS FLY YOURSELF FIT

WAS IST AIR FITNESS?

Air Fitness ist ein intensives Ausdauertraining auf unseren Trampolinen, das in einer Gruppe von max. 12 Personen durchgeführt wird. Unsere Trainer zeigen Euch auf unseren Trampolinen verschiedenste Übungen und Schritte zu modernen Beats. Die Kombination aus Fitness und Trampolin lässt Euch deutlich mehr Kalorien verbrennen als bspw. bei einer zeitgleichen Jogging-Einheit. Bei intensiven Sprüngen wird speziell die Muskulatur der unteren Extremität genutzt. Das strafft Po und Oberschenkel. Zum Einsatz kommt jedoch auch die Rumpfmuskulatur. Besonders die Bauchmuskulatur wird gestärkt.

FÜR WEN IST DAS AIR FITNESS GEEIGNET?

Air Fitness ist für Jeden gedacht. Willkommen sind also Anfänger bis Profis. Auf dem Trampolin lässt es sich nach individuellen Bedürfnissen trainieren. Die Intensität des Trainings kann beim Springen vom Springer selbst durch die individuelle Höhe und der Sprunggeschwindigkeit bestimmt werden.

WANN FINDET AIR FITNESS STATT?

Dienstag	14 bis 15 Uhr
Mittwoch	10 bis 11 Uhr und 19 bis 20 Uhr
Donnerstag	10 bis 11 Uhr und 19 bis 20 Uhr

WAS WIRD FÜR AIR FITNESS BENÖTIGT?

Du benötigst ein Flugticket zu den Air Fitness Zeiten, ausreichend Trinkwasser, bequeme Sportkleidung und ein Handtuch. Um nicht wegzurutschen, sind Antirutschsocken unumgänglich. Diese bringt Ihr entweder selbst mit oder erwerbt sie bei uns vor Ort. Berücksichtigt bitte für Eure Planung, dass wir keine Duschköglichkeiten vor Ort haben.

WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

Air Fitness sorgt für jede Menge Spaß. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass der Trainingsumfang und die Intensität langsam gesteigert und die richtige Technik angewendet wird. Beim Springen steht die Haltung der Körperspannung im Vordergrund und nicht, so hoch wie möglich zu springen.