

Referentin:

**Andrea Einsiedler**

B-Lizenz Group Fitness BTV Übungsleiter / Allround Fitness  
Step Aerobic Instructor  
Cycling/Spinning Instructor  
Outdoor-Fitness Trainer  
Jumping Fitness Instructor  
Jumping medical Instructor  
Faszientrainer  
BODYART Instructor  
DEEPWORK Instructor



**Circuit Trampolin** – Systematische Steigerung der Kraftausdauer, Schnellkraft, Kraft mit integriertem Herz-Kreislauf-Training

„Jumping macht glücklich“ – spüre dieses einzigartige Trainingsformat und lass auch du dich begeistern, von der Bewegung auf dem Trampolin!  
Das ALL-IN-ONE-Training das neben Fitness auch gute Laune mitliefert!

---

**VORTEILE** dieses „Glücks-Trainings“:

- + **Gelenkschonend:** durch die Federung im Trampolin werden Stöße abgefangen, was die Belastung für Knie, Hüfte und Rücken reduziert
- + **Herz-Kreislauf-Boost:** schon kurze Intervalle bringen den Puls hoch und trainieren die Ausdauer
- + **Kräftigung & Koordination:** ständiges Ausbalancieren aktiviert viele kleine Muskeln, besonders im Rumpf und Beinen (=> ideales Training zur Stärkung der Rückenpartie)
- + **Lymphsystem & Stoffwechsel:** das Auf- und -ab wirkt wie kleine Pumpe fürs Lymphsystem und kann die Entgiftung im Körper unterstützen
- + **Flexibel & vielseitig:** man kann Cardio, Kraftübungen, Tabata-Einheiten und sogar Gleichgewichtstraining kombinieren – alles in einer Session – mehr geht fast nicht
- + **Spaßfaktor:** das Gefühl vom Springen macht das Training spielerischer und motiviert oft mehr, als klassische Workouts

---

## STUNDENAUFBAU

Dauer: min. 45 – max. 60 Minuten

Musik: 120-140 BPM

Thema: Jumping meets Tabata

### Mobilisation & Aufwärmen

ca. 10 Minuten

### Hauptteil:

#### 1. Jumping-Block

8 Minuten

Kombi aus Basic Jumping + Tabata 20/10

\*Level 1 moderat\*

#### 2. Jumping-Block

8 Minuten

Kombi aus Basic Jumping + Tabata 20/10

\*Level 2 erhöht\*

#### 3. Jumping-Block

8 Minuten

Kombi aus Basic Jumping + Tabata 20/10

\*Level 3 intensiv\*

#### 4. Jumping-Block

8 Minuten

Kombi aus Basic Jumping + Tabata 20/10

\*Level 2/3 - Kombination\*

### Cooldown

ca. 8 Minuten

### Stretching / Entspannung

ca. 10 Minuten

