



Pressemitteilung

Springend und mit Spaß zur Traumfigur: JUMP House Hamburg startet Sportkurs FitJUMP

Der Winter neigt sich dem Ende – Zeit, dem berühmten Jahreszeiten-Speck wieder den Kampf anzusagen, um im Sommer an Badesees, Strand und Freibad eine gute Figur zu machen. 2015 wird in Hamburg der innere Schweinehund dabei ganz einfach übersprungen: Denn das JUMP House, Deutschlands erster Trampolinpark, startet das Kursprogramm FitJUMP.

In 45-minütigen Fitnesskursen auf dem großen Trampolinfeld im JUMP House wird dabei der gesamte Muskelapparat trainiert – denn Trampolinspringen beansprucht fast alle der über 600 Muskeln im menschlichen Körper, ohne dabei stark zu belasten. Das Workout ist gleichzeitig ein intensives Herz-Kreislauf-Training, gelenkschonend, fördert Gleichgewicht und Koordination und bringt natürlich jede Menge Spaß und Action. Dabei ist es auch noch drei Mal effektiver als Joggen: Bei einem FitJUMP Kurs von 45 Minuten verbrennen Teilnehmer fast spielerisch bis zu 700 Kalorien – und haben auch noch Riesenspaß dabei!

Jeder FitJUMP Kurs wird von einem professionellen Trainer angeleitet und beginnt mit lockerem Warm-Up, gefolgt von Cardio-, Kraft- und Cool-Down-Elementen. Dazu wird natürlich das Trampolin aktiv genutzt: Gesprungene Drehungen, Kombinationssprünge im Sitzen, Liegen und Stehen, Grätsch- und Hocksprünge und klassische Aerobic- und Fitnessübungen in gesprungenen Varianten sorgen für reichlich Abwechslung und schütten jede Menge Endorphine aus. So macht selbst den größten Sportmuffeln Bewegung wieder Spaß!

Zum Start bietet das JUMP House vier Kurse pro Woche an, für die Interessierte sich online, per Mail oder telefonisch anmelden müssen. Auf Anfrage sind auch weitere Termine für Gruppen möglich. Ein 45-minütiger Kurs kostet 15 Euro pro Person (zzgl. JUMP Socks für einmalig 2 Euro, sofern noch nicht vorhanden).

FitJUMP im JUMP House ab 23.02.2015:

Montag 18:00 Uhr & 20:00 Uhr

Donnerstag 14:00 Uhr

Sonntag 21:00 Uhr

Aktuelle Kurszeiten und Anmeldung unter <http://www.jumphouse.de/fitjump/>

Über JUMP House

Springen, Turnen, Akrobatik, Basketball, 3D-Völkerball, jede Menge Spaß und Action – und das alles auf riesigen, nahtlos miteinander verbundenen Trampolinflächen, die sogar die Wände einbeziehen: Das bietet Deutschlands erster Indoor-Trampolinpark JUMP House seit Dezember 2014 in Hamburg-Stellingen. Die Gründer Till Walz und Christoph Ahmadi adaptierten den Freizeitspaß und Fitnesstrend aus den USA – dort gibt es bereits über 200 Parks dieser Art. Vier Zonen laden auf 1.100 Quadratmetern Sprungfläche große und kleine Sportfans zu nahezu grenzenlosem Sprungspaß ein: Auf dem großen Haupttrampolinfeld „FreeJUMP“ mit über 50 Trampolinen, Sprungrampen, Podesten und Wandtrampolinen können sich Besucher so richtig austoben. Die dreidimensionale Trampolinarena „GameJUMP“ bietet Platz für eine neue, rasante Variante von klassischen Mannschaftssportarten wie Völkerball. Basketballfreunde lernen im „SlamJUMP“, wie Profis den Ball in die Körbe zu dunken. Akrobaten testen ihre Tricks im „FoamJUMP“, einer großen Schaumstoffgrube mit Trampolinbahn. Für Schulklassen, Kindergeburtstage und andere Feiern gibt es spezielle Angebotspakete und Eventflächen. JUMP House ist ein völlig neuartiges Erlebnis und Workout für jeden Spaßbegeisterten: Wer laufen kann, kann auch springen!

Pressekontakt:

funtain PR

Isabel Albrecht

Tel: 040/39 99 40 47

Mobil: 0175/417 38 10

E-Mail:

isabel@funtain-pr.de



Jump Lounge GmbH

Kieler Straße 572

22525 Hamburg

www.jumphouse.de

www.facebook.com/JumpHouseHamburg