

Training für fast 400 Muskeln

Turnverein hat mit Jumping Fitness neuen Trendsport entdeckt / Kurs wieder nach den Sommerferien / Gelenkschonend abnehmen

Von Jens Dörr

DIEBURG - „Jumping macht glücklich und süchtig!“, sind sich jene, die schon zu den Anhängern des neuen Trendsports gehören, ziemlich einig. Eine Verheißung, der überwiegend jüngere und weibliche Teilnehmer beim „Jumping Fitness Day“ des Dieburger Turnvereins in der TV-Halle am Schwimmbadweg folgten.

Zu fetziger Musik leitete Trainerin Marina Staneviciene insgesamt vier Einheiten des modernen Sports auf dem kleinen Trampolin.

Staneviciene ist Geschäftsführerin des Studios „Fit for all“ in Rodgau, das schon länger zu den regionalen Betreibern von Jumping-Fitness-Kursen zählt und sei einigen Wochen diesbezüglich auch mit dem Turnverein kooperiert. „Das Studio vermietet uns die Trampoline und stellt die Leitung der Kurse, die bei uns in der Vereinshalle stattfinden“, erläutert TVD-Geschäftsführerin Marita Bahmer die Zusammenarbeit. Im Frühjahr erprobte man, ob Jumping Fitness auch in Dieburg auf Interesse stoßen würde. Mit ausgebuchten

Kursen war die Resonanz überwältigend. Auch beim Schnuppertag blieb zunächst kaum ein Trampolin frei, ehe sich in der dritten und vierten Einheit die Gruppe etwas lichtete.

Allerdings forderten bereits eine oder zwei der 30-minütigen Workshops die begeistert mitmachenden Teilnehmer so, dass die Schweißtropfen von der Stirn rannen. Was kein Wunder ist: Das Springen auf den ganz speziellen Trampolinen – nicht zu vergleichen mit den normalerweise in einer Sporthalle deponierten Turnertrampolinen – trainiert fast 400 Muskeln. Anhänger des Trends preisen die umfassenden Trainingseffekte, von der Förderung der Kondition und Koordination über die Stärkung des Gleichgewichts bis hin zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur.

Dabei wirkt eine ständige Wechselwirkung der Schwerkraft auf den Körper ein. Die Trainerin macht die Bewegungen vor, die die Teilnehmer rhythmisch imitieren. Die Bewegungen auf dem Trampolin fördern auch die Straffung des Gewebes, unterstützen die Lymphflüssigkeit und lösen – ähnlich wie



Gut für Kondition, Koordination, Gleichgewichtsgefühl und Tiefenmuskulatur: Trainerin Marina Staneviciene (l.) und einige der Teilnehmer beim „Jumping Fitness Day“ des Turnvereins. • Foto: Dörr

Massagen – Blockaden, Verspannungen, aber auch Fett und Schlacken.

Am Tag nach dem Workshop in der TV-Halle berichteten Teilnehmer, dass sie überrascht davon seien, keinen Muskelkater bekommen zu haben. Auch Sehnen und Gelenke reagieren auf die gesprungenen Elemente nicht mit Schmerzen, wie sie andere, belastendere Sportarten manchmal zur Folge haben.

Nach den Sommerferien startet der Turnverein (mittwochs um 19.30 Uhr in der TV-Halle) den nächsten Kurs in der Jumping Fitness. Zehn Einheiten kosten für Nichtmitglieder 95 Euro, für TVD-Mitglieder 60 Euro. Als Trainerin hat der Turnverein Louisa Meisenfelder verpflichtet.

Der Kurs ist Bahmer zufolge zwar bereits ausgebucht, bei Interesse mache die Kontaktaufnahme per E-Mail an info@tv-dieburg.de dennoch Sinn. Ein Einstieg sei auch nach den ersten Einheiten des Kurses jederzeit problemlos möglich. Stiegen Teilnehmer aus oder nähmen doch nicht am Kurs teil, sei ein Nachrücken in das Angebot nach den Sommerferien möglich.

Training für fast 400 Muskeln

Turnverein hat mit Jumping Fitness neuen Trendsport entdeckt / Kurs wieder nach den Sommerferien / Gelenkschonend abnehmen

Von Jens Dörr

DIEBURG - „Jumping macht glücklich und süchtig!“, sind sich jene, die schon zu den Anhängern des neuen Trendsports gehören, ziemlich einig. Eine Verheißung, der überwiegend jüngere und weibliche Teilnehmer beim „Jumping Fitness Day“ des Dieburger Turnvereins in der TV-Halle am Schwimmbadweg folgten.

Zu fetziger Musik leitete Trainerin Marina Staneviciene insgesamt vier Einheiten des modernen Sports auf dem kleinen Trampolin.

Staneviciene ist Geschäftsführerin des Studios „Fit for all“ in Rodgau, das schon länger zu den regionalen Betreibern von Jumping-Fitness-Kursen zählt und sei einigen Wochen diesbezüglich auch mit dem Turnverein kooperiert. „Das Studio vermietet uns die Trampoline und stellt die Leitung der Kurse, die bei uns in der Vereinshalle stattfinden“, erläutert TVD-Geschäftsführerin Marita Bahmer die Zusammenarbeit. Im Frühjahr erprobte man, ob Jumping Fitness auch in Dieburg auf Interesse stoßen würde. Mit ausgebuchten

Kursen war die Resonanz überwältigend. Auch beim Schnuppertag blieb zunächst kaum ein Trampolin frei, ehe sich in der dritten und vierten Einheit die Gruppe etwas lichtete.

Allerdings forderten bereits eine oder zwei der 30-minütigen Workshops die begeistert mitmachenden Teilnehmer so, dass die Schweißtropfen von der Stirn rannen. Was kein Wunder ist: Das Springen auf den ganz speziellen Trampolinen – nicht zu vergleichen mit den normalerweise in einer Sporthalle deponierten Turnertrampolinen – trainiert fast 400 Muskeln. Anhänger des Trends preisen die umfassenden Trainingseffekte, von der Förderung der Kondition und Koordination über die Stärkung des Gleichgewichts bis hin zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur.

Dabei wirkt eine ständige Wechselwirkung der Schwerkraft auf den Körper ein. Die Trainerin macht die Bewegungen vor, die die Teilnehmer rhythmisch imitieren. Die Bewegungen auf dem Trampolin fördern auch die Straffung des Gewebes, unterstützen die Lymphflüssigkeit und lösen – ähnlich wie



Gut für Kondition, Koordination, Gleichgewichtsgefühl und Tiefenmuskulatur: Trainerin Marina Staneviciene (l.) und einige der Teilnehmer beim „Jumping Fitness Day“ des Turnvereins. • Foto: Dörr

Massagen – Blockaden, Verspannungen, aber auch Fett und Schlacken.

Am Tag nach dem Workshop in der TV-Halle berichteten Teilnehmer, dass sie überrascht davon seien, keinen Muskelkater bekommen zu haben. Auch Sehnen und Gelenke reagieren auf die gesprungenen Elemente nicht mit Schmerzen, wie sie andere, belastendere Sportarten manchmal zur Folge haben.

Nach den Sommerferien startet der Turnverein (mittwochs um 19.30 Uhr in der TV-Halle) den nächsten Kurs in der Jumping Fitness. Zehn Einheiten kosten für Nichtmitglieder 95 Euro, für TVD-Mitglieder 60 Euro. Als Trainerin hat der Turnverein Louisa Meisenfelder verpflichtet.

Der Kurs ist Bahmer zufolge zwar bereits ausgebucht, bei Interesse mache die Kontaktaufnahme per E-Mail an info@tv-dieburg.de dennoch Sinn. Ein Einstieg sei auch nach den ersten Einheiten des Kurses jederzeit problemlos möglich. Stiegen Teilnehmer aus oder nähmen doch nicht am Kurs teil, sei ein Nachrücken in das Angebot nach den Sommerferien möglich.