

"Springend fit werden" mit Kangoo Jumps

Die Teilnehmer der letzten Kangoo Jumps Kurse waren restlos begeistert. Eine tolle Trendsportart, voller Power, zu fetziger Musik und dazu eine kompetente Trainerin. Bei den sogenannten Kangoo Jumps handelt es sich um gefederte Schuhe, mit denen man alle Arten von Workouts bestreiten kann. Ein entscheidender Vorteil dabei - beim Springen mit den speziellen Schuhen werden die Aufprallkräfte um bis zu 80 Prozent reduziert. Dadurch wird das Workout nicht nur angenehmer, sondern auch gesünder, da die [Gelenke](#) und die Wirbelsäule – im Vergleich zum Sport mit normalen Schuhen – geschont werden. Aus diesem Grund bietet sich das Training mit den Kangoo Jumps auch für ältere Menschen an. Wer mit Kangoo Jumps Sport treibt, unterzieht sich zahlreichen gesundheitlichen Vorzügen: „So wirken die Schuhe nicht nur gelenkschonend, offenbar verbrennt man beim sogenannten Rebound-Workout (also Fitnesstraining mit Rückprall) 25 Prozent mehr Kalorien als beim Training ohne diese speziellen Schuhe. Dadurch ist vor allem eine effiziente und schnelle Gewichtsabnahme garantiert. Neben der Muskelkraft sollen sich durch die Kangoo Jumps außerdem die [Koordinationsfähigkeit](#) sowie die Körperhaltung verbessern. Das Kangoo Training wird wieder von Simona Neacsu geleitet passend für alle Altersklassen. Sie bestätigt, dass alle Teilnehmer schon nach kurzer Zeit ein Gefühl für die Schuhe bekommen und sicher laufen können. Die einzelnen Übungsstunden beinhalten Übungen nicht nur für die Beine, sondern für alle Körperpartien. Der TV Landau bietet im Rahmen seines Kursangebotes ab Montag 15. Oktober das Kangoo Jumps-Training von 16.30 – 17.15 Uhr an. Es findet in der Dreifachsporthalle statt. Die Kursdauer beträgt 8 Stunden. Die Spezialschuhe können direkt zu jeder Stunde von der Trainerin ausgeliehen werden. Zudem bietet der TVL an, die erste Stunde völlig unverbindlich als Schnupperstunde zu besuchen. Eine Voranmeldung ist jedoch auf alle Fälle nötig. Dabei ist wegen der Schuhmiete dringend die Schuhgröße und das Gewicht anzugeben. Anmelden kann man sich ab sofort unter den Telefonnummern: 09951/9465730 (TVL Geschäftsstelle) oder 0151/ 51138388 (Simona Neacsu) oder per Email an verwaltung@tvlandau.de. Aufgrund der vorhandenen Schuhe ist die Teilnehmerzahl begrenzt.