



Lehrinhalt

Jumping Fitness Trainer/-in B-Lizenz

- 1. Was ist Jumping/ Fitness auf dem Trampolin**
- 2. Gerätekunde – Trampolin und mehr...**
- 3. Trampolin Training – Übungen und Equipment**
 - Wissenswertes zu Trampolinübungen
 - Workout Übungen
- 4. Gesundheitliche Aspekte**
 - Vorteile Trampolin Training
- 5. Sprungtechnik und Sprungarten**
- 6. Methodik und Didaktik im Trampolin Group Training**
- 7. Medizinisches Trampolin**

Prüfung/Praxis