



# WORLD JUMPING basic & dance

## Trainer/innen\*-Workshop

WJ basic ist das Fundament für alle Groupfitness-Instruktoren auf und mit dem Trampolin. Hier lernen die Trainer/innen die Grundübungen auf dem Trampolin, das richtige Einweisen in Gerät, Haltung und Technik sowie alles rund um die Trainertätigkeit! Im Vordergrund natürlich das richtige und gesundheitsorientierte Anleiten und die Durchführung einer WJ Stunde mit mindestens genauso viel Spaß!

WORLD JUMPING dance ist für alle, die sich nicht nur zum Beat der Musik auspowern, sondern auch den Rhythmus der Musik spüren möchten. Tänzerische Elemente aus verschiedenen Stilrichtungen, kombiniert mit Basic-Jump-Elementen, werden in motivierende Choreographien gepackt, so dass wir hier Spaß, Sport und tänzerische Lebensfreude in vielfältiger Weise zusammenführen. Auch das Musikverständnis spielt in dieser Ausbildung eine wichtige Rolle und wird durch Übungen vermittelt.



mit WJ Mastertrainerin  
Jasmin Mechler

*Jasmin Mechler*