



# WORLD JUMPING gold

## Trainer/innen\*-Workshop

In erster Linie richtet sich WJ gold an Menschen, die nicht mit Leichtigkeit aufs Trampolin steigen und losspringen können, sondern sich an den Sport auf sich bewegender Fläche gewöhnen müssen. Wir möchten Menschen bewegen, die bisher keinen oder wenig Sport gemacht haben, aber ebenfalls die Leichtigkeit und das Glücksgefühl auf dem Trampolin spüren und erleben möchten. Diese Zielgruppe, ob alt oder jung, gilt es körperlich und mental auf den Spaß auf dem Trampolin vorzubereiten und so durch die Stunden zu leiten, dass sie ein gesundheitsbewusstes, präventives Training erfahren.

WORLD JUMPING gold richtet sich an ältere Menschen, aber auch an gesundheitsorientierte Leute oder Anfänger, die ein smartes Programm auf dem Trampolin bevorzugen, ohne sich komplett auszuvernern.



mit WJ Mastertrainerin  
Jasmin Mechler

*Jasmin Mechler*