

Natalie Weiß

bellicon® JUMPING Diplom &
Fitness C-Lizenz



Ich bin Natalie, die Trainerin des Jumping Fitness Kurs in der TGS Seligenstadt. Aufgewachsen in Seligenstadt, bedeutet es mir viel, hier in meiner Heimatstadt aktiv zu sein. Ob Fitnessstudio, Schwimmen, Badminton oder Padel Tennis – Sport ist meine Leidenschaft. **Dabei ist Jumping Fitness für mich der perfekte Mix aus Power, Spaß und Motivation.** Seit 2016 besuche ich selbst regelmäßig Jumping-Kurse und weiß, wie viel Energie und gute Laune dieses Training bringt – genau das möchte ich auch euch mitgeben. In meinem Kurs springen wir zu Pop, House & RnB Remixes - dabei ist für jeden etwas dabei.



Warum Jumping?



- Über 400 Muskeln in Bewegung
- Bis zu 900 Kalorien pro Stunde verbrennen
- Perfektes Core-Training & Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Kein Choreografie-Stress – einfach mitreißen lassen



Mein Ziel?

Meine Begeisterung teilen, Spaß am Sport zu entwickeln und gemeinsam richtig fit zu werden und zu bleiben.



Mein Tipp?

Der Start auf dem Trampolin kann ungewohnt sein, aber gebt dem Ganzen mind. zwei Chancen! Ihr werdet schnell im Rhythmus sein und mit dem Trampolin arbeiten, nicht dagegen.