



■ Starter Guide für deine erste Kangoo Jumps Stunde

■ Was du mitbringen solltest

- Bequeme, enganliegende Sportkleidung
- Fester SportBH – für sicheren Halt bei Sprüngen
- Lange, atmungsaktive Socken – zum Schutz vor Reibung und Blasen
- Handtuch, Wasserflasche und Haargummi
- Eigene Kangoo Jumps Boots (oder solche vor Ort)
- Zu Beginn bitte dein Gewicht nennen, damit die Trainerin die passenden Schuhe einstellen kann

■ Tipps für Anfänger

- Sei ca. 15 Minuten vor Beginn da, um in Ruhe die Boots anzuziehen.
- Starte langsam – zuerst nur leicht wippen, um dich an das Gefühl zu gewöhnen.
- Blick nach vorn halten – das verbessert dein Gleichgewicht.
- Arme dürfen sich frei bewegen – die gezeigten Armbewegungen sind nur Vorschläge.
- Kleine Schritte sind am Anfang besser als große Sprünge.
- Keine Sorge, wenn die Choreo beim ersten Mal nicht klappt – Spaß steht im Vordergrund!

■ Vorbereitung & Sicherheit

- Vor der Stunde leicht aufwärmen (z. B. mobilisieren oder locker gehen).
- Die Boots festziehen, sodass sie stabil, aber nicht zu eng sitzen.
- Achte auf eine leichte Kniebeugung – das schont deine Gelenke.
- Halte etwa 1–2 Meter Abstand zu anderen Teilnehmer:innen.
- Wenn du unsicher bist, mach die Bewegungen kleiner – Balance kommt mit der Zeit.

■ Wichtig zu wissen

- Am Anfang fühlt es sich ungewohnt an – das ist völlig normal.

- Kangoo Jumps ist gelenkschonend, da die Federn den Aufprall dämpfen.
- Hab Spaß und genieße die Musik – Perfektion ist nicht das Ziel.
- Bei Fragen: Bitte immer sofort fragen, wir helfen gerne!