



Gesundheitssportangebote ab September 2018



WORLD JUMPING® KURS

Kursbeginn / Kursdauer:	Mi, 12. September 2018 / 7 x 60min noch wenige Restplätze frei gleich anmelden
Uhrzeit / Ort:	17:00-18:00h / Turnhalle Unlingen
Kursgebühr:	Mitglieder SVU: 52,50€ Nichtmitglieder SVU: 59,50€
Kursbeginn / Kursdauer:	Montag, 17. September 2018 / 10 x 60min
Uhrzeit / Ort:	18:00-19:00h / Turnhalle Unlingen
Kursgebühr:	Mitglieder SVU: 75,00€ Nichtmitglieder SVU: 85,00€
Kursleitung:	Jasmin Ruppert WORLD JUMPING® Trainerin
Anmeldung:	Hompage SVU: www.sv-unlingen.de

Jumpen auf extra entwickelten highspeed Trampolinen wirkt durch verschiedene Sprungkombinationen positiv auf:

- Muskulatur
- Körperform / Körpergewicht
- Koordination und Gleichgewicht
- Kondition
- Herz- Kreislaufsystem
- Gelenke und Wirbelsäule
- stärkt die Beckenbodenmuskulatur
- macht Spaß
- kommt ohne schwierige Schrittkombinationen aus

World JUMPING® ist ein dynamisches Fitness- und Trainingsprogramm, in dem Elemente aus Aerobic, Stepaerobic, Sprints, Variationen aus Powersports wie Boxing oder Pump kombiniert werden.

Keine Angst wir machen keine gefährlichen Dinge, wie Saltos oder Überschläge.

Bring bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Saubere Hallenschuhe sind selbstverständlich.

Nicht nur ein Sport für Frauen.



Hatha Yoga mit Elementen der Haltungsschulung

- Kursbeginn / Kursdauer:** Dienstag, 18. September 2018 / 10 x 90min
- Uhrzeit / Ort:** **18:00-19:30h**
und
19:45 – 21:15h
Sportheim Unlingen
- Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 75,00€
Nichtmitglieder SVU: 90,00€
- Kursleitung:** Elfriede Möhrle
Yogalehrerin SKA
- Anmeldung:** Homepage SVU: www.sv-unlingen.de oder Tel. 07371 / 3679

Wir vermitteln Ihnen in diesem Kurs einen Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Durch die Haltungsschulung wird die Beweglichkeit des Körpers gefordert, darüber hinaus werden Gleichgewicht, Koordination sowie Konzentration geschult. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur aufgebaut. Dadurch erlernen wir eine gesunde Körperhaltung und erreichen ein Zusammenspiel von Körper und Atmung. Im Kurs wird Stress abgebaut und die Wahrnehmung des eigenen Körpers geschult.

Yoga bietet eine Möglichkeit Ruhe und Gelassenheit zu finden und dadurch neue Kräfte für den Alltag zu mobilisieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken. Sie benötigen eine Gymnastikmatte und ein Handtuch.



Rücken-Fit mit Spiralstabilisation für Einsteiger

ausgebucht

Stand: 20.08.2018

- Kursbeginn / Kursdauer:** Mittwoch, 10. Oktober 2018 / 16 x 90min
- Uhrzeit / Ort:** 18:00-19:00h
Sportheim Unlingen
- Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 80,00€
Nichtmitglieder SVU: 96,00€
- Anmeldung:** Sigrid Stöckler
www.sv-unlingen.de oder Tel. 07371 7420

praxis@stoeckler-heilpraktikerin.de

Die Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. med. Smisek ist ein effektives Bewegungsprogramm mit speziellen Seilen zur Prävention von Rücken- und Gelenkbeschwerden.

Sie wollen:

- Ihre Haltung verbessern?
- Leichte Verspannungen selbst besser lösen können?
- Die wirklich wichtigen Rückenmuskeln gezielt stärken?
- Rückenschmerzen vorbeugen?
- Ihre Bandscheiben, Nerven und Gelenke entlasten?
- Nach einer erfolgreichen Rückentherapie einem Rückfall vorbeugen?
- Dazu nicht ins Fitnessstudio gehen?

Und folgende Ziele erreichen?

- Regeneration der Wirbelsäule
- Abbau von Muskelverspannungen
- Dehnung der gesamten Muskulatur

Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.

Eine nähere Beschreibung des Kurses finden Sie auch auf: www.stoeckler-heilpraktikerin.de
Bitte tragen Sie Sportkleidung, rutschfeste Socken und bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

Die Kurse

Spiralstabilisation für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Kursbeginn: 12. September 2018 um 19:00h im Sportheim Unlingen

Sturzprävention

Seniorengymnastik mit Gedächtnistraining:

Kursbeginn: Dienstag, 25. September 2018 um 14:00h, ebenfalls im Sportheim Unlingen

WORLD JUMPING® Trampolinkurs

Kursbeginn: Freitag, 14. September 2018

sind bereits ausgebucht.

Dauersportangebot:

Kinder: Eltern-Kind- Turnen

Vorschulturnen

Sport-Spiel-Spaß Klasse 1-4

Erwachsene: Gesundheitssport für Senioren

Frauenfitness

Fit und Fun für Jedermann

Gesundheitssport für Frauen

Kontakt: www.sv-unlingen.de

Teilnehmer-Informationen / Kurse

Teilnahme:

Dieses Gesundheitsprogramm ist ein weiteres Angebot des SV Unlingen in Zusammenarbeit mit der AOK – Die Gesundheitskasse Ulm- Biberach. Die Kursteilnahme ist für alle möglich, die sich gerne in einer lockeren Atmosphäre sportlich betätigen und dabei den Spaß an der Bewegung entdecken möchten. Eine Kursteilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Hinweis:

Wir bemühen uns die Kurse ohne Ferienpause durch zu führen. Notieren Sie sich den Kursbeginn. Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Kursausfall oder wenn der Kurs bei Anmeldung bereits ausgebucht ist.

Anmeldung:

Sie können sich direkt beim Übungsleiter anmelden. Oder nutzen Sie die Möglichkeit sich direkt online anzumelden. Siehe online Anmeldung

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt ihre Telefonnummer an.

Eine telefonische Anmeldung bei der Übungsleiterin ist verbindlich. Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn eine **Anmeldung erfolgte** und der Kurs **nicht** besucht wurde.

Versicherungsschutz:

Für die Mitglieder des SVU besteht ein Versicherungsschutz im Rahmen der vom Verein für seine Mitglieder abgeschlossenen Versicherung. Bei Nichtmitgliedern besteht über die vom Teilnehmer privat abgeschlossene Versicherung kein weiterer Versicherungsschutz.

Haftung:

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko. Die Haftung beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Die Haftungsbeschränkung erstreckt sich auf alle mit dem der Veranstaltung zur Gesundheitsförderung in Verbindung stehenden Personen, insbesondere die Kursleiter.

Kurserstattung:

Präventionsgeprüfte Kurse können bei einer 80% Teilnahme von den Krankenkassen bezuschusst werden.





Schriftliche Anmeldung Gesundheitssportangebote:

Kursname: _____

Vor- und Zuname: _____

Adresse:

Straße: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Telefonnummer: _____

Mitglied SVU: ja 0

nein 0

bitte ankreuzen

Gebühr: _____

Kontoverbindung:

Kreditinstitut: _____

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____ Unterschrift: _____

