



## Gesundheitssportangebote ab Januar 2019



### WORLD JUMPING® Montag / Mittwoch / Freitag

- Kursbeginn / Kursdauer:** Montag, 7. Januar 2019 / 14x60min
- Uhrzeit / Ort:** 17:00-18:00h / Turnhalle Unlingen
- Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 105,00€  
Nichtmitglieder SVU: 119,00€
- Kursbeginn / Kursdauer:** Mittwoch, 16. Januar 2019 / 14x60min
- Uhrzeit Ort:** 18:15-19:15h / Turnhalle Unlingen
- Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 97,50€  
Nichtmitglieder SVU: 119,00€
- Kursleiter:** Jasmin Ruppert, WORLD JUMPING® Trainerin
- Kursbeginn / Kursdauer:** Freitag, 11. Januar 2019 / 13x60min
- Uhrzeit / Ort:** 17:30-18:30h (geänderte Uhrzeit beachten) / Turnhalle Unlingen
- Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 97,50€  
Nichtmitglieder SVU: 110,50€
- Kursleitung:** Inge Köberlein, WORLD JUMPING® Trainerin
- Anmeldung:** Homepage SVU: [www.sv-unlingen.de](http://www.sv-unlingen.de)

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

- Muskulatur
- Körperform
- Körpergewicht
- Koordination
- Gleichgewicht
- Kondition
- Herz- Kreislaufsystem
- Gelenke und Wirbelsäule

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

WORLD JUMPING® kommt ohne komplizierte Choreographien aus.

Bring bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit. Saubere Hallenschuhe sind selbstverständlich.





## Hatha Yoga mit Elementen der Haltungsschulung

**Kursbeginn / Kursdauer:** Dienstag, 8. Januar 2019 / 10x90min

**Uhrzeit / Ort:** 18:00-19:30h  
und  
19:30-21:00h  
Sporthelm Unlingen

**Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 75,00€  
Nichtmitglieder SVU: 90,00€

**Kursleitung:** Elfriede Möhrle  
Yogalehrerin SKA

**Anmeldung:** Homepage SVU: [www.sv-unlingen.de](http://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 und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

**Kursbeginn / Kursdauer:** Mittwoch, 13. März 2019 / 15x90min

**Uhrzeit:** 18:00-19:00h / Anfänger  
19:00-20:00h Teilnehmer mit Vorkenntnissen

**Ort:** Sporthelm Unlingen

**Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 80,00€  
Nichtmitglieder SVU: 96,00€

**Kursleitung:** Sigrid Stöckler Trainer Spiralstabilisation

**Anmeldung:** Sigrid Stöckler  
[www.sv-unlingen.de](http://www.sv-unlingen.de) oder Tel. 07371 7420  
[praxis@stoeckler-heilpraktikerin.de](mailto: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](http://www.stoeckler-heilpraktikerin.de)  
Bitte tragen Sie Sportkleidung, rutschfeste Socken und bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.



## **Sturzprävention Seniorengymnastik mit Gedächtnistraining**

**Kursbeginn / Kursdauer:** Dienstag, 29. Januar 2019 / 5x 90min

**Uhrzeit / Ort:** 14:00-15:30h  
Sportheim Unlingen

**Kursleitung:** Cornelia Abt  
Fachtherapeutin für psychosoziale und gerontopsychiatrische  
Betreuung

Der Kurs ist bereits ausgebucht. Bei Interesse melden Sie sich bei der Kursleitung.



## Teilnehmer-Informationen:

### 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: \_\_\_\_\_

