



Wo Sport  
Spaß macht!

**SV Unlingen e.V.**  
**Abt. Turnen**



## **!Starte fit ins neue Jahr! – Neue WORLD JUMPING Kurse beim SVU**

**Kurszeitraum: Montag, 13. Januar bis 14. April**

**Kursort:** Turnhalle Unlingen

**Kurstunden:** 13 x 60 min

**Uhrzeit:** 18:00-19:00 Uhr

**Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 97,50€ / Nichtmitglieder: 110,50€

**Kursleiterin:** WORLD JUMPING® Trainerin: Jasmin Blankenhorn

**Kurszeitraum: Mittwoch, 08. Januar bis 16. April**

**Kursort:** Turnhalle Unlingen

**Kurstunden:** 15 x 60 min

**Uhrzeit:** 18:15-19:15 Uhr

**Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 112,50€ / Nichtmitglieder: 127,50€

**Kursleiterin:** WORLD JUMPING® Trainerin: Jasmin Blankenhorn

**Kurszeitraum: Freitag, 10. Januar bis 11. April**

**Kursort:** Turnhalle Unlingen

**Kurstunden:** 12 x 60 min

**Uhrzeit:** 17:15-18:15 Uhr

**Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 90€ / Nichtmitglieder: 102€

**Kursleiterin:** WORLD JUMPING® Trainerin: Inge Köberlein

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

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

- Muskulatur
- Körperform / Körpergewicht
- Koordination und Gleichgewicht
- Kondition
- Herz- Kreislaufsystem
- Gelenke, Wirbelsäule, Beckenboden und **macht einfach Spaß**

**Anmeldung** sind für alle Kurse auf der Homepage des SV Unlingen: [www.sv-unlingen.de](http://www.sv-unlingen.de) zu tätigen.

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

Wir freuen uns auf Euch!

Eure Kursleiterinnen

Abteilung Turnen des SV Unlingen