



Wo Sport
Spaß macht!

SV Unlingen e.V.
Abt. Turnen



Neues Jahr- Neue WORLD JUMPING Kurse beim SVU- Sei dabei!

Kurszeitraum: Montag, 12. Januar bis Ostern

Kursort: Turnhalle Unlingen

Kurstunden: 10 x 60 min

Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr

Kursgebühr: Mitglieder SVU: 75€ / Nichtmitglieder: 85€

Kursleiterin: WORLD JUMPING® Trainerin: Birgit Schlaucher

Kurszeitraum: Mittwoch, 7. Januar bis Ostern

Kursort: Turnhalle Unlingen

Kurstunden: 12 x 60 min

Uhrzeit: 18:15-19:15 Uhr

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

Kursleiterin: WORLD JUMPING® Trainerin: Inge Köberlein

Kurszeitraum: Freitag, 09 Januar bis Ostern

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 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