

TV 08 Wersau / Abteilung Gymnastik

Verbindliche Anmeldung Jumping Fitness

Name

Vorname

Mobil- oder Festnetz-Telefonnummer:

Email-Adresse:

Vertretungsweise nimmt für mich teil (optional), Voraussetzung gleicher Mitgliedsstatus:

Name

Vorname

Mobil- oder Festnetz-Telefonnummer:

Mitglied

Nichtmitglied

Teilnahme:

Donnerstag, 20.15 Uhr

Sonntag, 10 Uhr

jeweils Sporthalle Wersau

Ich habe die Sicherheitshinweise gelesen

Ja:

Vertretungsteilnehmer/in hat die Sicherheitshinweise gelesen

Ja:

Kostenbeitrag:

50 € pro 10-er Trainingseinheit für Mitglieder

100 € pro 10-er Trainingseinheit für Nichtmitglieder

Unterschrift, Datum

Kursgebühren bezahlt: _____ Empfangsbestätigung, Datum

TV 08 Wersau / Abteilung Gymnastik
Sicherheitshinweise – Jumping Fitness

Für wen ist Jumping Fitness geeignet?

1. Herz- Kreislauf Beschwerden und Herzerkrankungen
 - Sie sollten sich den Rat Ihres Arztes einholen
 - die eigenen Möglichkeiten, Grenzen, Einschränkungen realistisch einschätzen
 - empfehlenswert ist eine geringe Intensität mit niedrigem Pulslimit
 - bei Beta Blocker-Einnahme ist eine Pulsuhr verpflichtend
 - wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, ist Jumping Fitness verboten

2. Schwangerschaft
 - von der Teilnahme wird abgeraten
 - hat vorher eine regelmäßige Teilnahme stattgefunden, nur mit Absicherung Ihres Arztes
 - niemals vor der 13. Woche teilnehmen

3. Nach der Schwangerschaft
 - gemeinsame Absprache mit Ihrem Arzt, ab wann Sie wieder Sport treiben dürfen
 - Beckenboden- Suffizienz, Rumpf- Stabilität, Trainingszustand sollte abgeklärt werden

4. Endoprothese (künstliche Gelenke)
 - Sie sollten sich immer die Meinung Ihres Arztes einholen
 - die Übungen werden in geringer Intensität und ohne Rotation der Gelenke empfohlen
 - wenn Sie eine Hüftprothese tragen, ist Jumping Fitness verboten

5. Migräne und depressive Verstimmung
 - Jumping Fitness ist für Migränepatienten grundsätzlich empfehlenswert, jedoch nicht im akuten Zustand

6. Knie- und Fußgelenkverletzungen
 - sofern die Verletzung vollständig verheilt ist
 - die Übungen sollen zunächst in niedriger Intensität ausgeführt und langsam gesteigert werden
 - wichtig ist eine saubere Technik

7. Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfall
 - die Übungen sollen zunächst in niedriger Intensität ausgeführt und langsam gesteigert werden
 - eine saubere Technik und gute Spannung der Bauchmuskulatur sind unabdingbar
 - nach einer OP dürfen Sie erst nach 9 Monaten wieder teilnehmen

8. Arthrose
 - sofern es sich nicht um fortgeschrittene Arthrose handelt, ist es möglich
 - nur in Absprache mit ihrem Arzt
 - das richtige Maß an Belastung ist von entscheidender Bedeutung

9. Hinweise Trainingsleitung
 - die Anweisungen der Trainerin sind zu beachten
 - es sind saubere Sportschuhe bei der Benutzung der Trampoline zu tragen

„Jumping Fitness ist muskelstimulierend, gelenkschonend und perfekt, um die Muskulatur nach einer Verletzung wieder aufzubauen.“