

## Vorstandschaft und Übungsleiter

*Judith Unrath*

1. Vorsitzende  
Übungsleiter Gesundheitssport

*Gabi Laube*

2. Vorsitzende  
Wanderungen und Events

*Bernadette Ries*

2. Vorsitzende  
Organisation Mitgliederbetreuung

*Klaus Reichenbach*

Schriftführer

*Herre Herren*

Kassierer und Betreuung der Homepage

*Herta Stark*

Aktiv Beisitzer  
Nordic Walking Instruktor  
Übungsleiter Fitness/Gesundheit Senioren

*Silvia Hirt u. Hans-Jürgen Stark*

Nordic Walking Instruktor

*Manfred Suck*

Betreuer Nordic Walking Parcour und  
Gerätewart

### **Kontakt:**

Freizeitsport Sie & Er Inzlingen e.V.  
Kapelle 6, 79594 Inzlingen  
E-Mail: [info@sieunder-inzlingen.de](mailto:info@sieunder-inzlingen.de)  
Internet: [www.sieunder-inzlingen.de](http://www.sieunder-inzlingen.de)

### **Information zum Datenschutz**

Wir messen dem Datenschutz große Bedeutung bei. Die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten geschieht unter Beachtung der geltenden datenschutzrechtlichen Vorschriften, insbesondere der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

#### **1. Verantwortlicher**

Verantwortlicher für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten ist der Verein Freizeitsport Sie & Er Inzlingen e.V.

Kapelle 6, 79594 Inzlingen

E-Mail: [info@sieunder-inzlingen.de](mailto:info@sieunder-inzlingen.de)

#### **2. Zweck der Datenverarbeitung**

Die Datenerhebung und Datenverarbeitung erfolgt auf Grund der Wahrnehmung berechtigter Interessen gemäß Artikel 6 Abs. 1 Datenschutz-Grundverordnung zur Erfüllung des Vereinszwecks.

#### **3. Empfänger ihrer Daten**

Eine Weitergabe ihrer Daten an Dritte findet nur im Rahmen der Beitragsverwaltung statt.

#### **4. Aufbewahrung**

Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind, bzw. 10 Jahre aufgrund gesetzlicher Bestimmungen.

#### **5. Ihre Rechte**

Sie sind berechtigt, jederzeit der Verwendung Ihrer Daten zu widersprechen. Des Weiteren haben Sie das Recht, Auskunft über die bei uns über Sie gespeicherten Daten zu verlangen sowie bei Unrichtigkeit der Daten die Berichtigung oder bei unzulässiger Datenspeicherung die Löschung der Daten zu fordern.

Den Datenschutzbeauftragten können Sie unter [info@sieunder-inzlingen.de](mailto:info@sieunder-inzlingen.de) erreichen.

Außerdem haben Sie ein Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde.

Dies ist der Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Baden-Württemberg, Postfach 102932, 700025 Stuttgart



## **Freizeitsport Sie & Er Inzlingen e.V.**

Wir sind ein reiner Erwachsenen-Sportverein, der 1997 gegründet wurde. Unser Ziel ist es den Gesundheitssport und die Geselligkeit miteinander zu verbinden.

Wir bieten an:

### **● Nordic-Walking**

Training in der freien Natur, wobei die richtige Technik durch ausgebildete Übungsleiter vermittelt wird.

### **● Fitnessstraining und Gymnastik**

Fitnessstraining in der Halle für alle Muskelbereiche sowie Ballspiele und Übungen mit verschiedenen Sportgeräten.

### **● Weitere Vereinsaktivitäten**

Viele Wanderungen und andere vereinsinterne Anlässe zur Förderung des Zusammenhalts der aktiven und passiven Mitglieder. Alle haben ihren festen Platz im Vereinsleben.

### **● Qualitätsauszeichnung**

Dem Freizeitsport Sie & Er wurde bereits zum wiederholten Mal das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ vom Deutschen Turnerbund verliehen und seit 2009 haben wir einen Kooperationsvertrag mit der Gesundheitskasse AOK.

## Das Fitness-Training

Gymnastik zum Erhalt der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, Übungen zur Schulung der Koordination und diverse Entspannungstechniken bilden die Eckpfeiler der Übungsstunden am Donnerstagabend. Die Übungsstunde wird in 3 Abschnitte eingeteilt

Aufwärmen begleitet von Musik  
Kräftigung der Skelettmuskulatur  
Entspannung

Es kommen div. Handgeräte zum Einsatz. Fuß- und Handgymnastik, einfaches Kopf- Training und Mobilisation der Wirbelsäule, sind Bausteine der Übungsstunden. Diverse Entspannungsmethoden lassen uns den Alltag locker nehmen.

Die Übungsleiter achtet auf korrekte Ausführung der Übungen. Dank der ständigen Weiterbildung der Übungsleiter ist das Angebot stets auf dem neusten Stand der Erkenntnisse und neue Varianten und Fitnessangebote finden Einzug in die Übungsstunde.

Die Übungsstunde findet donnerstags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr in der Ersthalle in Inzlingen statt.



## Der Pluspunkt Gesundheit

Dank der ständigen Weiterbildung unserer Übungsleiter und unseres Angebots in Gesundheitssport und Prävention wurde uns vom Deutschen Turnerbund die Auszeichnung

### "Pluspunkt Gesundheit"

zum wiederholten Mal verliehen.

Die Verleihung der Pluspunkt Gesundheit spricht für die hohe Qualität des Angebotes.



Es ist für uns selbstverständlich, dass alle Trainingsangebote von ausgebildeten Übungsleitern geleitet werden. Diese sind berechtigt, die Bonushefte der Krankenkassen zu unterschreiben, wenn das Vereinsmitglied die Vorgaben erfüllt hat.



## Das Nordic Walking und Walking

Nordic-Walking entstammt dem klassischen Skilanglauf und ist eine Verbindung von Walking mit intensivem Armeinsatz mit speziellen Stöcken. Daraus ergeben sich vielfältige Möglichkeiten, sowohl zur orthopädischen Rehabilitation wie auch zur Prävention. Weiterhin werden Muskeln, das Herz-Kreislaufsystem, die Sauerstoffaufnahme des Blutes trainiert und verbessert und nicht zuletzt wird das Körpergewicht reduziert.

Um Nordic-Walking mit Spaß und Effektivität durchführen zu können, ist es wichtig die richtige Technik unter fachkundiger Anleitung zu erlernen. Der Freizeitsport Sie & Er Inzlingen bietet seinen Mitgliedern und Interessenten regelmäßig Technikkurs an. Damit das Erlernte auf ausgesuchten Wegen erprobt werden kann, wurden im Erstetal in Inzlingen ein Nordic-Walking Parcours eingerichtet. Es gibt zwei beschilderte Strecken von 4,8 und 6,2 km Länge. Start ist oberhalb der Ersthalle in Inzlingen, wo eine Orientierungstafel aufgestellt wurde.



Die Teilnehmer treffen sich ganzjährig montags von 10.00 bis 11.00 Uhr oberhalb der Ersthalle in Inzlingen.