



# Sportmassage nach SiJuMa

---

SEMINAR MIT ZERTIFIKAT

**Simone & Jürgen Scheidt**

SIJUMA-AKADEMIE | JÄGERSTRASSE 2, 76227 KARLSRUHE | ☎ 0721/914 58 79 |  
INTERNET: WWW.SIJUMA-AKADEMIE.DE | EMAIL: MAIL@SIJUMA-AKADEMIE

## TAGESSEMINAR Sportmassage

Die Sportmassage ist eine Massageform, die primär die Prävention von sportbedingten Verletzungen zum Ziel hat. Die Sportmassage ist eine gesonderte Form der klassischen Massage, wobei sie überwiegend im Bereich des Leistungssports und bei professionellen Sportlern durchgeführt wird. Man unterscheidet zwei verschiedene Einsatzmöglichkeiten, die in ihrer Intensität und Grifftechniken unterschiedlich sein können.



Vor einem Wettkampf wird die Muskulatur mit der „Voraktivitätsmassage“ auf die bevorstehende Belastung vorbereitet, während nach dem Training oder Wettkampf, die Rehabilitation des Sportlers unter anderem mit einer „Nachaktivitätsmassage“ im Vordergrund steht. Daher muss die Sportmassage, je nach Sportler und Sportart, immer individuell durchgeführt werden.

### Ziel der Sportmassage

- Schonende Lockerung von Verspannungen
- Durchblutung und Entspannung der Muskulatur
- Abtransport von Schlackenstoffen aus dem Gewebe
- Anregung des Stoffwechsels und der Lymphe
- Vorbeugen von Muskelermüdung, Muskelkater und muskulären Schmerzen
- Regeneration der Gewebe
- Schmerzreduktion
- Leistungssteigerung

## ZIELGRUPPEN

Dieses Seminar ist ein Aufbauseminar und setzt die Grundkenntnisse der klassischen Massage, die Grundgrifftechniken sowie anatomische Kenntnisse voraus. Es richtet sich an Personen, die in unterschiedlichen Sektoren wie **Gesundheit, Sport, Wellness, Hotellerie oder Tourismus** tätig sind (z.B. Hotel, Club, Wellness-Center, Fitness-Studio, usw.) (§ 14/1 GewO). Es richtet sich aber auch an Personen, die in der **Selbständigkeit** sind, und auf Grund von Vorkenntnissen und Erfahrungen, ihre Fähigkeiten und Dienstleistungen mit der Sportmassage erweitern möchten. Interessenten mit Vorkenntnissen, die Grundkenntnisse in der Anatomie und Grifftechniken haben und mit dem Thema beauftragt sind, zum Beispiel für **Sportvereine**.

## VORAUSSETZUNGEN

Um einen optimalen Lernerfolg zu erzielen, sollten die Teilnehmer im Vorfeld des Seminars über einige der folgenden Kenntnisse verfügen:

- ✓ Mindestalter 21 Jahre
- ✓ Gute Deutschkenntnisse
- ✓ Spass und Freude zur Arbeit und der Tätigkeit des Massierens
- ✓ Der fürsorgliche, vertrauensvolle und respektvolle Umgang mit Klienten und seinen Mitmenschen/Kundenbetreuung
- ✓ Gesundheitsbewusstsein
- ✓ Sauberkeit und gepflegtes Auftreten
- ✓ Zuverlässigkeit
- ✓ Grundkenntnisse und Erfahrung im Bereich Massagen, Grundgriffe und Anatomie sind von Vorteil

## LERNINHALTE UND METHODIK DES SEMINARS

Sie werden im Rahmen Ihrer Teilnahme geschult in Theorie und Praxis, mit einem hohen Praxisanteil, an verschiedenen Personen. Im praktischen Teil lernen Sie die unterschiedlichen Massageanwendungen und Massagegriffe kennen, die vor und nach dem Sport wichtig sind. In der Theorie lernen Sie die Ziele einer Sportmassage, Voraussetzungen für die Durchführung der Massage, Prinzipien und Einsatzmöglichkeiten. Wiederholung Anatomie sowie Aufbau und Funktion des Muskelsystems.

**Dauer:** 11 U.-Std. (1Tag)

**Unterricht:** Sa. 09.30 – 18.00 Uhr

**Kosten:** 150,00 Euro pro Person, inkl. Materialkosten und Seminarunterlagen, zzgl. Hotelkosten und Verpflegung.

**Zertifikat:** SiJuMa-Zertifikat über die Teilnahme am Seminar „Sportmassage“

**Unterlagen:** Sie erhalten am Ende des Seminars ein Skript über die Sportmassage, inkl. Anatomiebildern und Grifftechniken

## Aktuelle Termine:

18. Jul. 20	15. Aug. 20	12. Sept. 20	24. Okt. 20	14. Nov. 20
-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

## DOZENTEN

### Jürgen Scheidt

- Jahrgang 68, verheiratet, keine Kinder
- Ausbildung zum Industriekaufmann
- ADA – Schein (Ausbildung der Ausbilder) mit IHK Prüfung
- Massagetherapeut
- Naturheilkundeberater DNB
- 2019 Zertifikatslehrgang Managementtraining für Führungskräfte (IHK)
- 2019 Ausbildung zum biochemischen Berater
- Seit 2008 selbständig, GF der SiJuMa GbR, seit 2009 Praxis in KA-Durlach



### Simone Scheidt

- Jahrgang 75, verheiratet, keine Kinder
- Lehre als Arzthelferin
- Massagetherapeutin
- Wellness-Trainerin
- Naturheilkundeberaterin DNB
- 2019 Ausbildung zum biochemischen Berater
- Seit 2008 selbständig, GF der SiJuMa GbR, seit 2009 Praxis in KA-Durlach





# Anmeldung Lehrgang/Seminar

SiJuMa GbR – Akademie für Massagen  
Naturheilkunde & ganzheitl. Leben  
Jägerstrasse 2  
76227 Karlsruhe

Eingangsstempel SiJuMa:

Beginn Datum:

genaue Seminarbezeichnung:

## Persönliche Angaben

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Geburtsort \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon-Nr. \_\_\_\_\_ Mobil-Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Beruf/Position \_\_\_\_\_

## Anmelden

Rechnung erbeten an:  Privat  Firma \_\_\_\_\_

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die AGBs (inkl. Widerrufsbelehrung) der SiJuMa-Akademie eigesehen und verstanden habe/n und ich/wir diese hiermit akzeptiere/n. **Bei Firmenanmeldungen sind Stempel sowie Unterschrift eines Bevollmächtigten unbedingt erforderlich.** Ich/Wir sind damit einverstanden, dass meine/unsere Anmeldedaten zur Vertragsabwicklung verarbeitet werden.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Angaben (Name, Anschrift, Telekommunikationsdaten) durch die SiJuMa-Akademie zu Zwecken der Information über weitere aktuelle Weiterbildungsangebote/Webinare verarbeitet und genutzt werden. Zu dem vorgenannten Zweck bin ich damit einverstanden, dass ich per E-Mail kontaktiert werde.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Diese Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit für die Zukunft gegenüber der SiJuMa-Akademie durch E-Mail ([mail@sijuma-akademie.de](mailto:mail@sijuma-akademie.de)), telefonisch oder schriftlich widerrufen werden.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen der SiJuMa-Akademie für Seminare und Ausbildungen

## 1. Geltungsbereich

- 1.1 Vorbehaltlich abweichender Vereinbarungen im Einzelfall kommen Verträge über Seminare, Schulungen und Lehrgänge (nachfolgend: Lehrgänge) mit der SiJuMa-Akademie – nachfolgend: Veranstalter – ausschließlich nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen zustande.
- 1.2 Entgegenstehende oder abweichende Bedingungen des Auftraggebers bzw. Teilnehmer/in (nachfolgend: Teilnehmer) sind nur dann verbindlich, wenn der Veranstalter sie ausdrücklich anerkannt hat; dies muss schriftlich erfolgen. Diese Bedingungen gelten auch dann, wenn der Veranstalter in Kenntnis entgegenstehender oder abweichender Bedingungen des Teilnehmers seine Leistung vorbehaltlos erbringt.

## 2. Anmeldung

- 2.1 Mit seiner verbindlichen Anmeldung erkennt der Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen ausdrücklich an.
- 2.2 Die Anmeldung kann nur schriftlich, per Fax oder Online ([mail@sijuma-akademie.de](mailto:mail@sijuma-akademie.de)) erfolgen. Die Anmeldungen werden grundsätzlich in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- 2.3 Die Bestätigung des Zugangs der Anmeldung bzw. die Platzreservierung stellt keine Vertragsannahme dar. Erst mit Zugang der Anmeldebestätigung in Schrift- oder Textform, die dem Teilnehmer im Regelfall spätestens bis zu zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn zugeht, kommt der Vertrag über die Lehrveranstaltung zustande.
- 2.4 Sollte eine Anmeldung durch den Teilnehmer so kurzfristig erfolgen, dass Anmeldebestätigung in Schrift- oder Textform nicht mehr möglich ist, gilt der Vertrag als geschlossen, wenn die Anmeldung zu der Lehrveranstaltung gegenüber dem Teilnehmer mündlich bestätigt wird.

## 3. Leistungsbeschreibung und Änderungen des Veranstaltungsangebots

- 3.1 Der Inhalt und die Durchführung der Lehrveranstaltung richten sich nach der Leistungsbeschreibung, wie sie veröffentlicht ist und die insoweit Bestandteil des Vertrages ist.
- 3.2 Der Veranstalter ist berechtigt, Änderungen aus fachlichen Gründen wie Aktualisierungsbedarf, Weiterentwicklungen und/oder didaktische Optimierungen vorzunehmen, sofern sie den Kern der Lehrveranstaltung bzw. das Lehrgangziel nicht grundlegend verändern. Er behält sich außerdem vor, kurzfristig Ort und Raum der angekündigten Lehrveranstaltung, soweit dies dem Teilnehmer zumutbar ist, zu ändern.
- 3.3 Gleiches gilt auch für einen Einsatz des Dozenten durch einen gleich qualifizierten (wegen Erkrankung des Dozenten oder sonstiger Verhinderung aus wichtigem Grund etc.) und/oder Verschiebung im Ablaufplan aus triftigem Grund. In derartigen Fällen wird sich der Veranstalter bemühen, den Teilnehmer rechtzeitig über die Änderungen zu unterrichten.

## 4. Absage von Lehrveranstaltungen

- 4.1 Der Veranstalter behält sich die Absage von Lehrveranstaltungen aus Gründen, die er nicht zu vertreten hat, insbesondere bei kurzfristigem Ausfall des Dozenten (wie Krankheit, Unfall etc.), bei Nichterreichen der vom jeweiligen Lehrgangstyp abhängigen und nicht kostendeckender Teilnehmerzahl, höherer Gewalt vor.
- 4.2 In jedem Fall ist der Veranstalter bemüht, Absagen an die in der Anmeldung genannte Adresse so rechtzeitig wie möglich schriftlich mitzuteilen. Sollte dies aus zeitlichen Gründen nicht mehr möglich sein, kann die Benachrichtigung auch mündlich erfolgen.
- 4.3 Bei einer Absage durch den Veranstalter wird dieser jedoch vorrangig versuchen, den Teilnehmer auf einen anderen Lehrgangstermin umzubuchen, sofern der Teilnehmer einverstanden ist.
- 4.4 Muss eine Lehrveranstaltung abgesagt werden und kann der Teilnehmer nicht auf eine andere von dem Veranstalter angebotene Lehrveranstaltung ausweichen, wird die bereits bezahlte Vergütung erstattet.

- 4.5 Für Schäden, die dem Teilnehmer durch eine Absage einer Lehrveranstaltung entstehen, kommt der Veranstalter nur unter den Voraussetzungen und in den Grenzen der Bestimmungen des Abschnitts „Haftung“ auf.
- 5. Vergütung, Zahlungsverfahren und-verzug**
- 5.1 Der Teilnehmer hat die Vergütung für die Lehrveranstaltung unabhängig von den Leistungen Dritter (z.B. der Agentur für Arbeit) spätestens bis zu dem in der Rechnung genannten Termin zu bezahlen.
- 5.2 Lehrveranstaltungen, die in einzelne Unterrichtsabschnitte unterteilt sind, können sowohl als Paketpreis wie auch in Raten bezahlt werden. Mit der Ratenforderung (Teilrechnung) ist der jeweilige Unterrichtsabschnitt abgerechnet.
- 5.3 Kosten für Lehrmittel sowie Gebühren für Tests und Prüfungen werden gesondert berechnet, es sei denn, es ist in der Lehrgangsinformation bzw. Ausschreibung anders ausgewiesen.
- 5.4 Eine Änderung des bei der Anmeldung angegebenen Rechnungs-/Lastschriftenempfängers ist in der Regel rückwirkend nicht möglich. Gerät der Teilnehmer trotz Mahnung mit mehr als zwei Raten der Vergütung in Verzug, kann der Veranstalter den Vertrag aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Das Recht des Veranstalters, Schadenersatz und Verzugsschaden geltend zu machen, bleibt unberührt.
- 6. Kündigung bei Lehrgängen**
- 6.1 Bis spätestens zwei Wochen vor Lehrbeginn kann der Vertrag ohne Angabe von Gründen gekündigt werden. In diesem Fall entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung.
- 6.2 Erfolgt die Kündigung später, so gilt Folgendes: Wird durch die Kündigung das Vertragsverhältnis beendet, bevor der Veranstalter 50% der Unterrichtseinheiten geleistet hat, reduziert sich die Vergütung um 50%, bei noch späterer Vertragsbeendigung wird die volle Vergütung erhoben. Für die Bemessung der Vergütung kommt es nicht auf die Kündigungserklärung, sondern auf den Beendigungszeitpunkt an.
- 6.3 Das Recht auf außerordentliche Kündigung aus wichtigem Grund bleibt von dieser Regelung unberührt.
- 6.4 Die Kündigung hat in Textform zu erfolgen. Maßgebender Zeitpunkt ist der Eingang der Kündigung bei dem Veranstalter.
- 7. Rücktritt bei Seminaren und Schulungen**
- 7.1 Der Teilnehmer kann bis zwei Wochen vor Beginn des Seminars oder der Schulung ohne Nennung von Gründen vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt hat in Textform zu erfolgen.
- 7.2 Maßgebend ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei dem Veranstalter. Nach Rücktritt vom Vertrag werden eventuell erfolgte Zahlungen zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen wird die volle Vergütung berechnet. Ein Ersatzteilnehmer kann jedoch benannt werden.
- 8. Copyright und Urheberrecht/Fremde Datenträger und Software**
- 8.1 Die Schulungsunterlagen und sonstigen Arbeits- und Begleitmaterialien gleich welcher Form sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne Einwilligung des Veranstalters vervielfältigt oder verbreitet werden.
- 8.2 Die von dem Veranstalter zu Veranstaltungszwecken zur Verfügung gestellte sowie sonstige sich auf deren Datenträgern befindliche Software darf weder kopiert, noch aus dem Veranstaltungsraum entfernt werden.
- 8.3 Sollte ausnahmsweise die Übertragung von Software gestattet werden, so übernimmt der Veranstalter keine Haftung für Schäden, die durch die übertragene Software, insbesondere durch Viren, beim Empfänger der Software entstehen.
- 8.4 Unzulässig ist insbesondere jede absichtliche oder wissentliche Nutzung der Computer, die die Sicherheit des Netzwerkes beeinträchtigt oder gegen geltende Rechtsvorschriften verstößt.
- 8.5 Es ist dem Teilnehmer untersagt, eigene Datenträger und Software zu verwenden, sowie eigene Software auf Datenträger des Veranstalters zu überspielen und/oder zu installieren.
- 9. Ausschluss des Teilnehmers aus besonderen Gründen**
- Der Veranstalter ist berechtigt, einen Teilnehmer von der weiteren Teilnahme an einer Lehrveranstaltung auszuschließen, wenn der Teilnehmer insbesondere gegen die Hausordnung verstößt, die Lehrveranstaltung stört oder Urheberrechtsverletzungen begeht. Er hat einen gegebenenfalls zu verantwortendem Schaden zu ersetzen. Insoweit behält sich der Veranstalter die Geltendmachung Schadensersatzforderungen ausdrücklich

vor. Es besteht im Falle des berechtigten Ausschlusses des Teilnehmers kein Anspruch auf Rückzahlung bereits entrichteter Vergütung.

## **10. Haftung**

- 10.1** Die Teilnahme an Lehrveranstaltungen sowie die Nutzung von Räumlichkeiten und die Besichtigung von Einrichtungen des Veranstalters erfolgen auf eigene Gefahr.
- 10.2** Soweit sich aus diesen Allgemeinen Geschäftsbedingungen einschließlich der nachfolgenden Bestimmungen nichts anderes ergibt, haftet der Veranstalter bei einer Verletzung von vertraglichen und außervertraglichen Pflichten nach den gesetzlichen Vorschriften.
- 10.3** Auf Schadensersatz haftet der Veranstalter – gleich aus welchem Rechtsgrund – im Rahmen der Verschuldenshaftung bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Bei einfacher Fahrlässigkeit haftet der Veranstalter vorbehaltlich eines mildernden Haftungsmaßstabs nach gesetzlichen Vorschriften (z.B. für Sorgfalt in eigenen Angelegenheiten) nur a) für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, b) für Schäden aus der nicht unerheblichen Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht (Verpflichtung, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Teilnehmer regelmäßig vertraut und vertrauen darf); in diesem Fall ist die Haftung des Veranstalters jedoch auf den Ersatz des vorhersehbaren, typischerweise eintretenden Schadens begrenzt.
- 10.4** Die sich aus Ziff. 10.3 ergebenden Haftungsbeschränkungen gelten auch bei Pflichtverletzungen durch bzw. zugunsten von Personen, deren Verschulden der Veranstalter nach gesetzlichen Vorschriften zu vertreten hat. Sie gelten nicht, soweit der Veranstalter einen Mangel arglistig verschwiegen oder eine Garantie übernommen hat. Die Vorschriften des Produkthaftungsgesetzes bleiben unberührt.

## **11. Datenerfassung und Datenschutz**

Die mit der Anmeldung bei dem Veranstalter erhobenen personenbezogenen Daten des Teilnehmers wie z.B. Name, Telekommunikationsdaten und Adresse des Wohn- und Geschäftssitzes, werden zu Zwecke der Abwicklung und Abrechnung der Lehrveranstaltung verarbeitet und genutzt. Eine darüberhinausgehende Weitergabe der Informationen an Dritte erfolgt nicht. Für andere Zwecke werden die personenbezogenen Daten nur verwendet, wenn eine entsprechende Einwilligungserklärung vorliegt. Der Einwilligungserklärung kann der Teilnehmer jederzeit widersprechen. Die personenbezogenen Daten des Teilnehmers werden so lange gespeichert wie es nötig ist, um die angeforderten Leistungen zu erbringen oder eine entsprechende Einwilligungserklärung vorliegt, sofern keine anderslautenden gesetzlichen Verpflichtungen bestehen, wie zum Beispiel handels- und steuerrechtliche Aufbewahrungsfristen.

## **12. Textformerfordernis und Schlussbestimmungen**

- 12.1** Änderungen oder Ergänzungen des Vertrags zwischen dem Teilnehmer und dem Veranstalter sind nur wirksam, wenn sie in Textform erfolgen, dies gilt auch für die Aufhebung des Textformerfordernisses. Mündliche Zusagen oder Vereinbarungen über die Entbehrlichkeit der Textform sind unwirksam.
- 12.2** Erfüllungsort für sämtliche Ansprüche aus dem Vertrag ist der Veranstaltungsort.
- 12.3** Der Gerichtsstand für alle sich aus dem Vertragsverhältnis unmittelbar oder mittelbar ergebenden Streitigkeit ist der Sitz des Veranstalters, soweit der Teilnehmer Kaufmann im Sinne des HGB, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlichen Sondervermögens ist.
- 12.4** Sollte eine Bestimmung dieser Teilnahmebedingungen unwirksam sein, so bleiben die übrigen Bestimmungen davon unberührt.

Diese Teilnahmebedingungen gelten ab 10.10.2019



# Allgemeine Geschäftsbedingungen und Widerrufsrecht der SiJuMa-Akademie für Seminare, Schulungen und Lehrgänge (Stand 10.10.2019)

## Widerrufsbelehrung für Verbraucher

Wenn Sie Verbrauch i. S. d. § 13 BGB sind, haben Sie ergänzend zu unseren AGBs ein Widerrufsrecht.

### Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (SiJuMa GbR, Jägerstrasse 2, 76227 Karlsruhe, Email: [mail@sijuma-akademie.de](mailto:mail@sijuma-akademie.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief oder Email) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben. In keinem Fall werden Ihnen wegen der Rückzahlung Vergütungen berechnet.

### Hinweis auf die Möglichkeit eines vorzeitigen Erlöschens des Widerrufsrechts

Ihr Widerrufsrecht erlischt, wenn wir unsere Leistung erbracht haben und mit der Ausführung der Leistung erst begonnen haben, nachdem Sie Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

---

### Muster- Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

SiJuMa-Akademie, Jägerstrasse 2, 76227 Karlsruhe, E-Mail: [mail@sijuma-akademie.de](mailto:mail@sijuma-akademie.de)

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung/  
des folgenden Lehrgangs \_\_\_\_\_

- Bestellt am/erhalten am \_\_\_\_\_
- Name des Verbrauchers \_\_\_\_\_
- Anschrift des Verbrauchers \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Verbrauchers \_\_\_\_\_

**ENDE DER WIDERRUFSBELEHRUNG**