

Kursprogramm ab 09.04.2018



fitness

plus



Das neue Kursprogramm ist da!

Wir bieten Ihnen wieder eine Vielzahl an ausgesuchten und interessanten Kursen für jede Altersgruppe

Kinder & Jugendliche

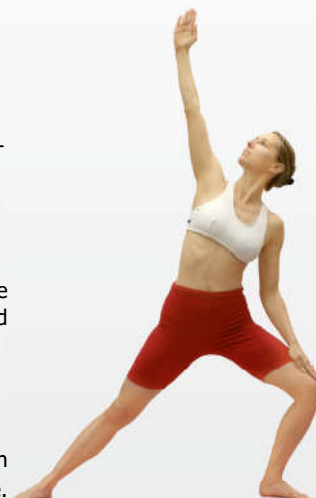
Von den Minis bis zu den Teenies eine umfangreiche Auswahl an Bewegungs- und Tanzkursen.

Erwachsene & Senioren

Kurse für jede Altersgruppe aus den Bereichen Fitness, Body & Mind und Dance.

Präventionskurse

Gesundheits- und Präventionsangebote werden von vielen Krankenkassen als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt und belohnt.





Nordic Walking

am „Belsemer Butzen“

Sonntag, 10. Juni 2018

Erleben Sie die sanfte Trendsportart in Ihrer Nähe.
Kurklinik Bad Sebastiansweiler
Altes Cafe (an der B 27) – Mössingen

Anmeldung: ab 9.00 Uhr
oder unter: www.tvbelsen.de
Warm up: 9.30 Uhr

- Ausgeschluderte Strecken (ca. 8 km und ca. 13 km)
- Einsteigerkurs (ca. 3 km) – 3000 Schritte EXTRA
- Leihstöcke gegen Pfand
- Startgebühr 4 € – Streckenverpflegung, Urkunde und „Roßberg Nudel-Präsent“ inklusive
- Anerkennung im Bonusprogramm einzelner Kassen sowie Bestätigung für Sportabzeichen möglich



Herzlich Willkommen bei FitnessPlus

FitnessPlus ist eine Abteilung der Sportvereinigung Mössingen 1904 e.V. und bietet ein vielseitiges und attraktives Kursangebot.

Preise:

Bei unseren Angeboten werden immer 2 Preisgruppen genannt. Der erste Preis bezieht sich auf Mitglieder der Spvgg Mössingen. Der zweite Preis ist gültig für alle Nichtmitglieder.

Mit unserem Kursangebot bleiben Sie fit das ganze Jahr.

Kunden der Kreissparkasse Tübingen erhalten € 1,00 Ermäßigung, wenn Sie Ihre Kursgebühren von einem Konto der KSK Tübingen abbuchen lassen.

Anmeldung:

Melden Sie sich bei der Kursleitung an, indem Sie die dort vorliegende Anmeldekarte ausfüllen. Da die Kursgebühren abgebucht werden, bitten wir Sie, die Einzugsermächtigung auszufüllen.

Auskunft erteilt auch unsere Geschäftsstelle:

Tel. 07473/23883, Dienstag 11 - 13 Uhr, Mittwoch 13 - 15 Uhr, Donnerstag 17 - 19 Uhr oder unter:

geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de

Impressum

Das Kursprogramm der Abteilung FitnessPlus der Spvgg Mössingen 1904 e.V. erscheint dreimal im Jahr.

Kontakt

Spvgg Mössingen 1904 e.V.
FitnessPlus

Lange Str. 42a 72116 Mössingen
Telefon 07473 23883
Telefax 07473 2701085
kurse@fitness-plus.info

Redaktion

Susanne Ayen, Spvgg

Layout & Druck

R3D Internet Dienstleistungen
Richard Dvořák

Fotografie

R. Dvořák, richard@dvorak.photos
M. Kluz, marek@kluz.info
www.fotolia.de

Lektorat & Anzeigen

Gerhard Wagner, Spvgg
Susanne Ayen, Spvgg

Webseiten

www.spvgg.org
www.fitness-plus.info

Die Kurse beginnen, sofern nicht anders ausgezeichnet, in der 18. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis Juli 2018.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Die Spvgg Mössingen lehnt jede Haftung ab.

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
		MONTAG		
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy	7
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	5
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	7
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	8
132	18:15	Hip Hop für Kids / Beginner	LA	7
133	19:15	Hip Hop für Kids / Advanced	LA	7
211	20:00	Jedermannsport	J2	9
223	20:15	Dance4Fun	LA	12
		DIENSTAG		
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	4
314	10:30	Qi Gong	Mad	6
301	16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
302	17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
212	19:00	Fit das ganze Jahr	J2	9
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	10
		MITTWOCH		
202	08:45	Rücken und Pilates	J-Gy	8
111	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	6
112	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	6
219	19:30	Power Fitness	J-Gy	11
203	19:00	Qi Gong	H-BL	9
		DONNERSTAG		
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	10
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	11
214	20:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	10

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
		FREITAG		
313	08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	5
216	09:00	Bodystyling	J-Gy	10
113	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	6
114	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	6
222	20:00	Step-Aerobic	J-Gy	12
		SAMSTAG		
224	10:30	Zumba Fitness	J-Gy	12

Kurs-Orte

J1 = Jahnhalle 1
J2 = Jahnhalle 2
Mad = Mad-Fitness
LA = Langgass Turnhalle

H-BL = Haus Blumenküche
J-Gy = Jahnhalle Gymnastikraum
K-Blu = Kindergarten Blumenküche
Seb = Metravit Bad Sebastiansweiler



Seit April 2010 sind wir offizieller Kooperationspartner der AOK mit „Fit und Gesund – Gesundheitssport im Verein“.



SPVGG Kurse			
Dienstags	09:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA	16
Mittwochs	14.30	Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag	16
Mo. Do.	08:30	Morgendliches Laufen mit Rebecca	17
Sonntag	27.05.2018	Gästeführung am Fruchtetrauf	17
Sonntag	08.07.2018	TagesPilgerFahrt für Jedermann	18
Auf Anfrage		Nordic-Walking Einsteigerkurs	15
Auf Anfrage		17. Pilgerevent im Herbst für Geübte	18

Präventionskurse

Der Sportvereinigung Mössingen 1904 e.V. wurde 2016 erneut das Qualitätssiegel **Pluspunkt Gesundheit** des DTB und **Sport pro Gesundheit** des DOSB verliehen. Diese Gütesiegel stehen für besonders gesundheitsfördernde Vereinsangebote.



Was bieten diese Qualitätssiegel?

- eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote.
- präventive Wirkung von Bewegung
- Qualität durch speziell ausgebildete Übungsleiter
- Bereiche: Herz-Kreislauf, Muskel-Skelettsystem, Stressreduktion/Entspannung

Seit April 2010 sind wir offizieller Kooperationspartner der AOK mit „Fit und Gesund – Gesundheitssport im Verein“.

Viele Krankenkassen haben das Siegel als Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Kurs Teilnehmer haben die Möglichkeit sich einen Teil der Kosten rückerstatten zu lassen oder Bonuspunkte zu sammeln. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Gesundheitssport im Vorschulalter



[301]
[302]

Wir haben Spaß in der Turnhalle! Bewegungsförderung ist besonders wichtig für die gesunde Entwicklung der Kinder im Vorschulalter. Spielerisch trainieren wir die motorischen Grundfähigkeiten und orientieren uns an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder. Dabei verwandelt sich die Turnhalle schon mal in einen Dschungel mit gefährlichen Tieren, einen anderen Planeten oder einen riesigen Berg den man erklimmen muss.

Wann?	Di,	16:00 - 17:00 Uhr 17:00 - 18:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Kinder ab 4 Jahren	
Leitung:	Susanne Ayen*, 8898 Tanja Herter**, 22749	
Kosten:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.	

*Übungsleiterin Prävention Kinder

** Kursleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen

Yoga am Vormittag



[311]

Für mehr Beweglichkeit, Kraft und Vitalität, eine verbesserte Atemtechnik und mehr Entspannung lohnt es sich jederzeit mit dem Üben anzufangen. Yoga lässt uns den Alltagsstress gelassener begegnen und verhilft zur mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen.

Wir können wieder Durchatmen, unser Rückgrat stärken, Energie tanken und die Konzentration steigern. Yoga - Der Weg zur inneren Mitte.

Wann?	Di,	09:00 - 10:30 Uhr
Wo?	kl. Kursraum, Mad Fitness	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, 920858	
Kosten:	36,00 /90,00 €; 12 Kursstd.	

*Yoga-Lehrerin und Ayurveda-Massagetherapeutin

Funktionelle Gymnastik & Entspannung



[312]

Ein All-Inclusive-Training, von Kopf bis Fuß fit und beweglich bleiben, das ist unser Bestreben.

Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Dehnung, Rückengymnastik, teilweise Übungen aus dem Yoga, Entspannungen oder auch mal ein Tänzchen sollen zu einer abwechslungsreichen Kursstunde beitragen. Sie sind herzlich eingeladen einfach mal reinzuschnuppern!

Wann?	Mo, 16:45 - 17:45 Uhr
Wo?	Langgass-Turnhalle
Für wen?	Erwachsene, 50 +
Leitung:	Brigitte Lobert*, 1514
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

Fit und gesund in den Tag



[313]

Angeboten wird ein Gymnastikprogramm mit dem Ziel, die ganze Körpermuskulatur zu kräftigen und zu trainieren, Rückenproblemen vorzubeugen, sowie koordinative und konditionelle Fähigkeiten zu verbessern. Gearbeitet wird mit Kleingeräten oder mit dem eigenen Körperwiderstand. Ein pfiffiges, abwechslungsreiches, von flotter Musik begleitetes Programm erwartet sie, welches mit Dehnung und Entspannung am Schluss abgerundet wird.

Wann?	Fr, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Anne Ehmann*, 21256
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

AOK
Die Gesundheitskasse.

„Leistung begeistert mich. Gesundheit motiviert mich. Als Azubi bei der AOK.“

Katharina Hahn, Mitarbeiterin der AOK, in ihrer Freizeit Sportakrobatin

Genau mein Ding: die AOK.

Sie möchten zeigen, was Sie können? Sie möchten Ihre Talente entfalten, Ihre Stärken beweisen und Ihre Ideen einbringen? Dann willkommen bei der AOK. Als größter Krankenversicherer in Baden-Württemberg bereiten wir Sie bestens auf einen spannenden Berufsweg vor: mit zahlreichen Ausbildungsangeboten, vielen Karrierechancen, sinnvollen und abwechslungsreichen Aufgaben sowie flexiblen Arbeitszeiten.

Wir bilden aus zur/zum

- Sozialversicherungsfachangestellten
- Kauffrau/Kaufmann für Dialogmarketing
- Berufsqualifizierung AOK-Betriebswirt/-in
- Bachelor „Soziale Arbeit im Gesundheitswesen“ (m/w)

Jetzt bei der AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb online unter aok-bw.de/karriere bewerben.

Ihre Ansprechpartnerinnen
Alwina Schleinin - Telefon 07071 914-304
Stefanie Schmidt - Telefon 07071 914-408

Bei gleicher Eignung werden Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen besonders berücksichtigt.

Die AOK Baden-Württemberg ist als Arbeitgeber ausgezeichnet: aok-bw.de/ausgezeichnet

Qi Gong



[314]

Qi Gong ist ein altes chinesisches System der Selbstheilung und Gesundheitsförderung, deren Ziel in der Regulation und Stärkung unserer Lebenskraft (Qi) besteht. Die gesundheitliche Wirksamkeit des Qi Gong wurde mittlerweile auch im Rahmen einer Vielzahl von kontrollierten wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Qi Gong kann man unabhängig von Alter, Fitnessgrad, und Gesundheitszustand erlernen.

Wann?	Di, 10:30 - 11:30Uhr
Wo?	Kursraum Mad Fitness
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, Tel.: 920858
Kosten:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.

* Qi Gong und Yoga-Lehrerin

Kinder und Jugendliche

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang!

Mit unseren Kursen leisten wir einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern:

Vielseitiges Spielen und Bewegen dient der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten.

Bewegungsangebote in der Gruppe schulen die sozialen Kompetenzen.

Sport im Verein bietet den Kindern eine Grundlage für ein lebenslanges Sporttreiben und einen gesunden Lebensstil

Von den Minis bis zu den Teenies bieten wir Ihren Kindern eine besonders umfangreiche Auswahl an Bewegungs- und Tanzkursen.



Eltern-Kind-Turnen



[111]

[112]

[113]

[114]

In dieser Stunde wird gemeinsam gesungen, gespielt und natürlich geturnt. Dabei werden große und kleine Turngeräte genauso eingesetzt wie Handgeräte.

Neben dem Erlernen und Trainieren bestimmter Fertigkeiten stehen das Erleben von Bewegungsfreude und die gemeinsame Auseinandersetzung mit den verschiedenen Geräten im Vordergrund. So wird ganz nebenbei die Körperwahrnehmung verbessert und das Bewegungsrepertoire erweitert.

Wann?	Mi & Fr, 15:30 - 16:30 Uhr 16:30 - 17:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen?	Kinder von 2,5 - 4 Jahren
Leitung:	Anne Ehmann*, 21256
Kosten:	Mi. 20,00/50,00;10 Kursstd. Fr. 20,00/50,00;10 Kursstd.

*Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen; Erzieherin

Vorschulturnen



[121]

[122]

Hauptanliegen ist den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

Die verschiedenen Angebote orientieren sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Kinder und sollen u.a. Körperwahrnehmung und Bewegungsfreude vermitteln. Spielerisch trainieren wir auch Bewegungsabläufe, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Koordination.

Am Schluss der Stunde finden zum Ausklang noch ein Spiel oder Körperwahrnehmungsübungen statt.

Wann?	Mo,	16:30 - 17:30 Uhr 17:30 - 18:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Kinder ab 4 Jahren	
Leitung:	Sylvia Ayen*, 3939 Eva Steinhilber**, 273870	
Kosten:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.	

*Übungsleiterin Eltern-Kind und Vorschulturnen
** Erzieherin

Hip Hop für Kids

/ Beginner



[132]

Kombinationen mit coolen HipHop-Styles versprechen jede Menge Spaß und sind Herausforderung pur. Aktuelle und trendige Moves werden mit viel Power getanzt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Kids egal ob Jungs oder Mädchen, die sich gerne auf Musik bewegen und noch nicht so viel Tanzerfahrung haben.

Wann?	Mo,	18:15 - 19:15 Uhr
Wo?	Langgass Turnhalle	
Für wen?	Jungs & Mädchen	
Leitung:	Alica Schmid*, Tel. 0178 / 4455665	
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.	

*Sport- und Gymnastiklehrerin

Hip Hop für Kids

/ Advanced



[133]

Ihr habt schon etwas Tanzerfahrung? Dann seid ihr hier genau richtig.

Kombinationen mit coolen HipHop-Styles versprechen jede Menge Spaß und sind Herausforderung pur. Aktuelle und trendige Moves werden mit viel Power getanzt. Versprochen wird ein unglaublich hoher Funfaktor so stand up and Dance!

Wann?	Mo,	19:15 - 20:15 Uhr
Wo?	Langgass Turnhalle	
Für wen?	Jungs & Mädchen	
Leitung:	Alica Schmid*, Tel. 0178 / 4455665	
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.	

*Sport- und Gymnastiklehrerin

Erwachsenen & Seniorenkurse

Bewegungsmangel gehört zu den größten Kostenfaktoren der Volkswirtschaft in Deutschland. Wer genügend und regelmäßig für Bewegung sorgt, hat ein deutlich geringeres Krankheitsrisiko. Bewegung und Sport sorgen für Wohlbefinden und die so vermittelte Lebensfreude fördert die Gesundheit.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Deshalb bieten wir Ihnen eine breite Palette an Kursen mit einer interessanten Auswahl für jede Altersgruppe:

Kurse nur für Männer
Kurse für Senioren
Gymnastik und Fitness-Kurse
Body & Mind-Kurse
Tanzkurse



Yoga und Entspannung



[201]

Yoga ist eine alte Lehre, die aus Indien kommt. Mit konzentriert ausgeführten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sorgen wir für körperliches Wohlbefinden und innere Ruhe. Der Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die bereit sind sich weiterzuentwickeln in Richtung Gesundheit, Ausgeglichenheit, Stabilität, Achtsamkeit und Klarheit im Denken.

Rücken & Pilates



[202]

Dieser Kurs besteht aus einem dynamischen Warm-up und Übungen, die die Koordination schulen und unsere Muskulatur stärken. Pilates konzentriert sich auf die Stärkung der Muskeln und Sehnen, sowie die Erhöhung der Muskelelastizität und der Gelenkbeweglichkeit. Besonders wichtig ist dabei die Stärkung der Körpermitte: unsere tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenboden und die kleinen Muskeln rund um die Wirbelsäule.

Wann?	Mo, 17:45 - 18:45 Uhr
Wo?	Kindergarten Blumenküche
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Christa Steinhilber-Benz*, Tel.07473/25442
Kosten:	22,00/55,00 €; 11 Kursstd.

*Yoga-Lehrerin

Wann?	Mi, 08:45 - 09:45 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastik-Raum
Für wen?	Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt
Leitung:	Conny Wick*, 271478
Kosten:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness



[203]

Der ungehinderte Fluss von Qi = Lebensenergie ist Voraussetzung für die Gesundheit. In China wird Qi Gong als Vorbeugung und bei bestehenden Krankheiten eingesetzt. Sie beeinflusst den Bewegungsapparat und die Muskulatur, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche.

Regelmäßiges Üben führt zu Entspannung, Wohlbefinden und innerer Gelassenheit.

Wann?	Mi,	19:00 - 20:00Uhr
Wo?	Haus Blumenküche	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Gaby Maurer*, Tel.: 23800	
Kosten:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.	



[211]

Wir sind eine Truppe aktiver und fitter Männer, die Spaß an der Bewegung haben. Unsere Truppe besteht schon seit einigen Jahren, Neuzugänge sind jedoch herzlich willkommen.

Unser Herz-Kreislauf-System bringen wir regelmäßig in Schwung, auch Ballspiele kommen dabei nicht zu kurz.

Wann?	Mo,	20:00 - 21:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle 2	
Für wen?	Männer 60 +	
Leitung:	Manfred Witt*, Tel.: 4682	
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 Kursstd.	



[212]

Ruhig und stressfrei soll es zugehen in diesem Kurs. Unter sachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Körper und damit auch der Seele Gutes zu tun. Auch wenn Sie bereits Problembereiche haben (Gelenke, Rücken, etc.), wenn alle Gelenke mobilisiert, die Muskeln gekräftigt und gedehnt sind, fühlen Sie sich rundum zufrieden und wohl.

Wann?	Di,	19:00 - 20:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle 2	
Für wen?	Erwachsene 50 +	
Leitung:	Erika Schneemann*, 23579	
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 Kursstd.	

Funktionelles Fitness- training



[213]
[214]

Wir bieten ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik. Mit gezieltem Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Diese funktionellen Übungen werden durch verschiedene Kleingeräte unterstützt.

Ihr Körper wird gekräftigt und gestrafft. Mit Dehnübungen werden ihre Muskeln gelockert und sie fühlen sich am Ende der Übungseinheit rundum fit.

Wann?	Do,	19:30 - 20:30 Uhr 20:30 - 21:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Jutta Wagner*, 22464 Conny Wick*, 271478	
Kosten:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.	

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Powergymnastik für Männer



[215]

Ein Kurs nur für Männer: Durch ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm können sie ihre Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Kondition und Reaktionsfähigkeit verbessern. Mit gezielten Kräftigungsübungen wird die gesamte Muskulatur gestärkt. Unterstützt wird das Training teilweise durch verschiedene Kleingeräte. Am Ende der Stunde spielen wir Hockey, Fußball, Basketball oder Handball - je nach Lust und Laune.

Wann?	Di,	20:00 - 21:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle 2	
Für wen?	Männer ohne Altersbegrenzung	
Leitung:	Jutta Wagner*, 22464	
Kosten:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.	

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Bodystyling



[216]

In dieser Stunde soll ein Allround-Fitness-Programm erarbeitet werden. Dem Aufwärmtraining folgt ein intensives Body Workout. Nach Kräftigung von Bauch-, Beine-, Po- und Armmuskulatur wird die Stunde mit einem entspannenden Dehnprogramm abgerundet. Kleingeräte bieten dabei abwechslungsreiche Übungsvarianten. „Bodystyling“ ist das „Formen“ zu einem straffen, sportlich gut trainierten Körper.

Wann?	Fr,	09:00 - 10:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Conny Wick* 07473 / 271478	
Kosten:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.	

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Afterwork für Männer

Power Fitness



[218]

Fitness, Entspannung und Wellness eine ideale Kombination für alle gestressten Männer! Dieser Kurs soll einen Ausgleich für den stressigen und / oder bewegungsarmen Arbeitsalltag bieten. Ein effektives und abwechslungsreiches Fitnesstraining bringt unser Herz-Kreislauf-System in Schwung. Nach Ende der Kursstunde besteht die Möglichkeit der Saunanutzung (kostenpflichtig).

Wann? Do, 19:45 - 20:45 Uhr
Wo? Kursraum Metraviv,
Bad Sebastiansweiler
Für wen? Männer, o. Altersbegrenzung
Leitung: Günter Bluthardt*
sporttiger56@gmx.de
Kosten: 26,00/65,00 €; 13 Kursstd.

*Fitness- und Ausdauertrainer



[219]

Power Fitness ist ein Herz-Kreislauf-training mit Intervallen und Koordinations-schulung. Dabei wird die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geschult. Ob jünger oder älter, jeder so wie er kann. Eine Fitness-Stunde für Frauen und Männer zugleich.

Wann? Mi, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo? Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen? Erwachsene jeden Alters
Leitung: Albert Kist*, 07476 / 1353
Kosten: 20,00/50,00 €; 10 Kursstd.

*Sportlehrer, Fitnesstrainer

Metzgerei · Feinkost · Catering

im delicasa
Mössingen
☎07473
95160



Hofmark
Jungviehweide

Filialen:
Ergenzingen
☎07457
9467562
Tübingen
☎07071
8599023

*Genuss mit gutem Gefühl aus Ihrer
Mössinger Spezialitäten-Metzgerei*

Regionale Tiere - lokale Produktion!
Hochwertige Fleisch- u. Wurst-Spezialitäten, Gläsergerichte, Würstdosen und Feinkostsalate.
Eigene Herstellung -Garantie für Qualität und Frische!
Das kann man sehen, riechen und schmecken!

Unser Catering - für kleine Runden und große Anlässe. Auch bei uns im Hause.

Außerdem gibt 's bei uns **Backwaren, Teigwaren, Konfitüren, Mühlenprodukte, Molkereiprodukte, Wein, Feinkost-Spezialitäten...**

Schlemmer-Imbiss frisch zubereitete
Menüs aus unserer Hofmark Küche!
Auch zum Mitnehmen!



www.jungviehweide.de

Step-Aerobic



[222]

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit dem Step haben und auch vor anspruchsvolleren Schrittkombinationen nicht zurückschrecken.

Nach einer kurzen Aufwärmung erfolgt der eigentliche Aerobic-Teil, eine Wohltat für das Herz-Kreislauf-System.

Das Training wird mit einem Cool-Down und Stretchübungen beendet.

Wann?	Fr, 20:00 – 21:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Kerstin Bauersfeld* 07121 / 478 255
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 Kursstd.

* Kursleiterin Step-Aerobic

Dance4Fun



[223]

Den Rhythmus eines Musikstückes aufnehmen und in Bewegung umsetzen, das ist Jazzdance!

Bei Aufwärm- und Technikübungen nach moderner Musik wird der gesamte Körper trainiert. Kleine Kombis schulen die Merkfähigkeit und Koordination, erweitern das Bewegungsspektrum und tragen zur Verbesserung der Technik bei.

Neuzugänge sind willkommen!

Wann?	Mo, 20:15 – 21:15 Uhr
Wo?	Langass-Turnhalle
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Alica Schmid*, 0178 / 445 56 65
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.

*Sport- und Gymnastiklehrerin

Zumba® Fitness



[224]

Der Hintergrund von Zumba® Fitness ist einfach: "Bewegung und Spass".

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisches inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.

Ein Mix aus Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia, Bachata, Bauchtanz, Flamenco und vielem mehr sorgen für ein schweiss-treibendes Workout.

ZUMBA® Fitness ist eine Sensation, welche heiss, sexy, inspirierend und für jedermann geeignet ist.

Wann?	Sa, 10:30 - 11:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen?	Teens, Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Vanessa di Mineo*, Info: 07473/8898
Kosten:	28,00/70,00 €; 14 Kursstd.

*Übungsleiterin Zumba® Fitness

fitness *plus*



Anmeldung Kursprogramm

Kurs-Nr Kurs

Name, Vorname

Geb. Datum

Anschrift

Telefon

Vereinsmitglied bei der Spvgg Mössingen

☐ ja ☐ nein

*Speicherung der Daten

☐ ja ☐ nein

*Anmeldung zum Kursprogramm ist dann nur einmalig auszufüllen, Abbuchung erfolgt nur bei Kursteilnahme!

Einzugsermächtigung bitte auf der Rückseite ausfüllen



SEPA – Lastschriftmandat (SEPA Direct Debit Mandate)

für SEPA-Basis-Lastschriftverfahren / SEPA Core Direct Debit Scheme

Wiederkehrende Zahlungen/ Recurrent Payments

Kontoinhaber

Vorname, Name, Straße und Hausnummer, PLZ und Ort:

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger):

Spvgg Mössingen 1904 e.V.

Lange Straße 42a

72116 Mössingen

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE62ZZZ00000187809

Mandatsreferenz (Mitgliedsnummer, vom Verein auszufüllen)

SEPA – Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtige(n)

Spvgg Mössingen 1904 e.V.

Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von

Spvgg Mössingen 1904 e.V.

auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kreditinstitut:

IBAN

BIC ¹

Ort und Datum:

Unterschrift:

¹ Die Angabe des BIC kann bei Zahlungen innerhalb der EU/ EWR entfallen

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Nordic-Walking

Einsteigerkurs



Bleiben Sie mit uns in Bewegung

Nordic-Walking ist ein revolutionäres Bewegungskonzept. Es ist ein Ganzkörpertraining, das extrem schonend den gesamten Bewegungsapparat trainiert. Viele weitere Vorteile des Nordic-Walkings lernen Sie im Walking-Treff kennen und schätzen. Interessiert?

Wann?	auf Anfrage möglich - auch in Kleingruppen - lassen Sie sich unverbindl. auf unsere Interessentenliste setzen
Wo?	Freibadparkplatz Mössingen
Leitung:	Maria von Wulfen*, Tel. 07473-270972
Kosten:	20,- € Mitglieder / 35,- € Nichtmitglieder (bis 4 TN) 15,- € Mitglieder / 30,- € Nichtmitglieder (ab 5 TN) Leihstöcke sind vorhanden

Anmeldung: walking@spvgg.org

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV



Das Portfolio der Praxisklinik von Dr. Egerter reicht von der Kiefer- und Gesichtschirurgie bis hin zur Implantologie sowie Behandlungen im ästhetisch-plastischen Bereich.

Ob medizinische oder ästhetische Gründe: In der Praxisklinik von Dr. Götz Egerter wird den Patienten ein umfangreiches Spektrum der MundKiefer-Gesichtschirurgie und der Implantologie geboten. Dabei hat für das Praxisteam eine ganzheitliche, schmerzfreie und schonende Behandlung höchste Priorität.

DR. GÖTZ D. EGERTER PRAXISKLINIK

FACHARTZT FÜR MUND-, KIEFER-, GESICHTSCHIRURGIE
PLASTISCHE OPERATIONEN
ZERTIFIZIERTE IMPLANTOLOGIE
DIGITALE VOLUMENTOMOGRAPHIE



Obere Wässere 6-8 · 72764 Reutlingen · Tel 071 21 / 99 42 888 · www.praxisklinik-egerter.de

SPORT SCHAAAL

Kompetent in Mode & Sport

Telefon 07473 24888

72116 Mössingen • Schlattwiesen 2

Nordic-Walking

am Mittwoch-Mittag



Die Sportgemeinschaft Nordic-Walking ist gemeinsam unterwegs und findet - je nach Jahreszeit - immer wieder interessante Wege & Besonderheiten. Geführte Touren laden zum entspannten Walking ein.

Komm` geh` mit!

Wann?	mittwochs
	14:30 - 16:00 Uhr
Wo?	Freibadparkplatz Mössingen
Leitung:	Spvgg o. LG Steinlach-Zollern NW-Betreuer
Kosten:	Mitgliedschaft im Verein
Tempo:	Genusswalker ca. 5km/h
	Fortgeschrittene ca. 7km/h
Info:	Maria von Wulfen*
	Tel. 07473-270972

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

3000 Schritte EXTRA



Auch kleine Schritte zeigen Wirkung: Körperlich aktive Menschen sind belastbarer, fühlen sich besser und leben gesünder. Bewegung und Gespräche stehen im Vordergrund.

Besuch des Rosengartens, Ostereierwurf-Wettbewerb mit Siegerehrung und ein herrliches Sommerfrühstück im Freien sind die Höhepunkte im kommenden Quartal.

Wann?	dienstags	09:00 Uhr
Wo?	Parkplatz	
	Firstwald-Gymnasium	
Für wen?	Alle, die gern gemeinsam gehen	
Leitung:	Maria von Wulfen* , 270972	
Kosten:	Mitgliedschaft Spvgg	

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

Morgendliches Laufen

mit Rebecca



Morgendliches, genussvolles Laufen in der Gruppe mit Spaß & Freude an der gemeinsamen Bewegung. Auch Gelegenheitsläufer sind willkommen und werden von Rebecca langsam aufgebaut.

Wann?	montags und donnerstags 08:30 Uhr
Wo?	Freibadparkplatz Mössingen
Für wen?	Jung & Alt, die gesamte Familie
Leitung:	Rebecca Chatzikiriakos Tel.: 07473 / 22768
Kosten:	Mitgliedschaft im Verein

Aufgepasst -

Betriebliches Gesundheitsangebot



Buchen Sie für Ihren Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen eine(n) ÜbungsleiterIn, TrainerIn von der Spvgg Mössingen.
Oder für Ihre Familienfeier einen Wanderführer, einen Gästeführer, ...

Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot nach Ihren Wünschen.
Z. B. Nordic-Walking zum Kennenlernen inkl. Leihstöcke,

Vom Woggen zum Joggen -
Aktion: von 0 auf 5 oder ähnl.

Info & Anfragen: Maria von Wulfen
Telefon: 07473 - 270972
Mail to: walking@spvgg.org

Gästeführung am FrüchteTrauf

Früchte trauf



Premiumwandern

Dieser schöne, wenig anstrengende Premiumwanderweg bietet abwechslungsreiche Landschaftseindrücke. Artenreiche Streuobstwiesen und naturnahe Wälder wechseln sich auf dieser schönen Runde um die längst verschwundene Burg „First“ wohltuend ab.
Voraussetzung: Gutes Schuhwerk, Getränk + Rucksackvesper

Wann?	Sonntag 27.05.2018 von 11.00 – max. 15.30 Uhr (9,6 km / 205 Hm)
Wo?	Freibadparkplatz Mössingen
Leitung:	Maria von Wulfen*, Tel. 07473-270972
Kosten:	3,- € Mitglieder 8,- € Nichtmitglieder Leihstöcke sind vorhanden

Anmeldung: walking@spvgg.org

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW



Ernährungsstudio
Maria von Wulfen

Essberatung in Prävention & Therapie

Eberhardstr. 6/2 · 72116 Mössingen
Tel. 0 74 73 / 27 09 72 · Fax 27 09 73
e-mail: vonwulfenmaria@aol.com

Ernährungs-
umstellung

Bewegungs-
training

KochSchule

Therapie mit Messer & Gabel



medizinisch kompetent – individuell – qualifiziert

in Diättherapie & Ernährungsberatung

Übergewicht

Diabetes

Cholesterin

Darmer-
krankungen

Was ist
Ihr Thema?

TagesPilgerFahrt

für Jedermann nach Giengen – Hürben



Das Jakobswegle möchte zu einem besonderen Wandererlebnis beitragen. Der Weg ist teilweise asphaltiert und für jedermann begehbar.

Sie können sich Schritt für Schritt im Geiste dem faszinierenden großen europäischen Pilgerweg annähern.

Dieser „Pilgerweg en miniature“ will Ihnen mehr bieten als einen reinen Wanderweg: Neben der Lust am Wandern begegnen Sie jahrhundertealter Geschichte, Traditionen und spirituellen Erfahrungen.

Evt. noch Besuch des Steiff - Museums möglich - je nach Wetterlage entsprechende Kleidung.

Wann? 8. Juli 2018
Wo? 7.00 Uhr Bahnhof Mössingen
Abfahrt des Zuges: 7:11 Uhr
Anmeldung: Maria von Wulfen*,
Tel. 07473-270972

Kosten: 5,- € Nichtmitglieder
+ BW-Ticket-Umlage

17. Pilgerevent im Herbst für Geübte



Von Fischingen nach Einsiedeln in 3 Tagen.

Das Kloster Einsiedeln ist für viele Pilger aus dem Schwabenland bereits früher der Treffpunkt auf dem Weg nach Santiago de Compostella gewesen. Deshalb erhielt die Strecke von Konstanz nach Einsiedeln auch den trefflichen Namen - der Schwabenweg. Denn nicht selten war der Weg dorthin gefährlich und man suchte Anschluss.

Genauere Infos entnehmen Sie der Homepage oder der Presse. Bequeme Schuhwerk und Walkingstöcke sind Voraussetzung. 2 schwerere Bergetappen sind zu bewältigen.

Info: Maria von Wulfen*/
Brigitte Kraiser
Tel: 07473-270972
Anmeldung: walking@spvgg.org

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW



Öffnungszeiten MeTraVit

Montag – Freitag
von 8 – 22 Uhr

Samstag
von 9 – 22 Uhr

Sonn- und Feiertage
von 9 – 20 Uhr

Saunabelegung

Damensauna:
Dienstags ganztags
und Donnerstags
8 bis 16 Uhr

Herrensauna:
Montags 8 bis 16 Uhr

Gemischte Sauna:
siehe sonstige
Öffnungszeiten

MeTraVit



**Medizinisches
Trainings- und
Vitalcenter**

Prävention

Med. Trainingstherapie

Funktionstraining/Rehasport

Betr. Gesundheitsvorsorge

Therapiepraxis

Schwefelbäder

Saunalandschaft

Kneippanlage

Wohlfühlmassagen

Bad Sebastiansweiler GmbH

Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen

Tel. 0 74 73 / 37 83-438 · Fax 0 74 73 / 37 83-84 38

therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de

www.bad-sebastiansweiler.de



**Verstehen
ist einfach.**



www.ksk-tuebingen.de

**Wenn man einen Finanzpartner hat,
der die Region und ihre Menschen kennt.**

Sprechen Sie mit uns.



Wenn's um Geld geht

**Kreissparkasse
Tübingen**