

Kursprogramm ab 09.01.2017



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.



Herzlich Willkommen bei FitnessPlus

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

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Vielfalt an Gesundheits- und Präventionskursen. Egal ob jung oder alt, wir haben mit Sicherheit ein interessantes Kursangebot das auch Ihren Vorstellungen und den derzeitigen Fitnesstrends entspricht.

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

Weitere Informationen:

Auf unserer Webseite **fitness-plus.info** finden Sie weitere Informationen oder aktuelle Ankündigungen. Die Kurse beginnen, sofern nicht anders ausgezeichnet, in der 2. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis April 2017.

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

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

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
		MONTAG		
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy	8
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	5
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	7
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	10
132	18:15	Hip Hop für Kids / Beginner	LA	8
133	19:15	Hip Hop für Kids / Advanced	LA	8
211	20:00	Jedermannsport	J2	11
223	20:15	Dance4Fun	LA	14
		DIENSTAG		
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	5
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	11
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	12
		MITTWOCH		
202	08:45	Rücken und Pilates	J-Gy	10
200	09:30	Mami wird fit	Outdoor	9
111	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
112	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
219	19:30	Power Fitness	J-Gy	13
203	19:00	Qi Gong	H-BL	10
		DONNERSTAG		
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	11
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	12
214	20:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	11

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
		FREITAG		
313	08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	6
216	09:00	Bodystyling	J-Gy	12
113	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
114	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
222	20:00	Step-Aerobic	J-Gy	13
		SAMSTAG		
224	10:30	Zumba Fitness	J-Gy	14

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
14.01.2017		Bewegt durch 's neue Jahr	18
28./29.01.2017		Nordic-Walking Wiedereinsteiger	17
17.02.2017		Nordic-Walking mit Herz-Kreislauf-Analyse	17
2./9./16./23.03.2017		Nordic-Walking Einsteigerkurs	17
21.01. - 25.03.2017		Come together	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. Kursteilnehmer 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:	31,20/55,20 €; 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 Alltagstress 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.

Kursbeginn: 17.01.17

Wann?	Di, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo?	kl. Kursraum, Mad Fitness
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, 920858
Kosten:	39,00/69,00 €; 10 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:	31,20/55,20 €; 12 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

AOK
Die Gesundheitskasse.



ProFit

Das Prämienprogramm der AOK Baden-Württemberg

Gesundheit lohnt sich.

Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regel mäßig für Impfungen oder Check-ups zum Arzt gehen oder sich eine professionelle Zahnreinigung gönnen: Dafür gibt es von uns Punkte, die Sie sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen können.

Jetzt anmelden und mitmachen: auf www.aok-profit.de oder telefonisch bei Ihrem AOK-DirektService unter 07471 6398943

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb

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 pffiffiges, 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:	28,60/50,60 €; 11 Kursstd.	

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

Qi Gong



[314]

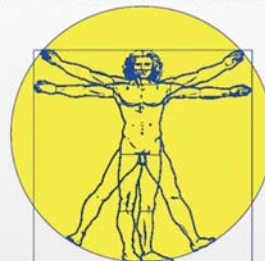
Qi Gong ist ein altes chinesisches System der Selbstheilung und Gesundheitsförderung, deren Ziel in der Regulation und Stärkung unserer Lebenskraft (Qi) besteht. Die gesundheitliche Wirksamkeit des Qi Gong wurde mittlerweile auch im Rahmen einer Vielzahl von kontrollierten wissenschaftlichen Studien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

Kursbeginn: 17.01.17

Wann?	Di,	10:30 - 11:30Uhr
Wo?	Kursraum Mad Fitness	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, Tel.: 920858	
Kosten:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.	

* Qi Gong und Yoga-Lehrerin

REHAMED



Achim Müller

Staatlich anerkannter Physiotherapeut
für Krankengymnastik, Massagen,
Manuelle Therapie, Lymphdrainage,
Kinesiotape, Hausbesuche usw.
Freiherr-vom-Stein-Straße 31
72116 Mössingen - Telefon 07473/4117



Denken SIE daran:
MASSAGE GUTSCHEINE
sowie
WELLNESS ANGEBOTE
sind ein ideales Geschenk
einfach mal so!!

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. 28,60/50,60 11Kursstd. Fr. 28,60/50,60 11Kursstd.

*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:	31,20/55,20 €; 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:	28,60/50,60 €; 11 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:	28,60/50,60 €; 11 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



Mami wird fit



[200]

Dieser Kurs richtet sich an alle Mamis, die gerne an der frischen Luft trainieren möchten. Draußen unterwegs machen wir verschiedene Übungen für deine Ausdauer und Kraft nach der Schwangerschaft. Dabei nutzen wir die Umgebung und Kleingeräte.

Das Baby kommt im Kinderwagen mit! Perfekt ist das Training ergänzend oder weiterführend nach der Rückbildungsgymnastik

Wann?	Mi, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo?	Treffpunkt Eingang Jahnhalle
Für wen?	Mami mit Baby
Leitung:	Anita Ehmann* Tel.07473/8824
Kosten:	23,40/41,40 €; 9 Kursstd.

*Physiotherapeutin und Sport- und Gymnastiklehrerin

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.

Wann?	Mo, 17:45 - 18:45 Uhr
Wo?	Kindergarten Blumenküche
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Christa Steinhilber-Benz*, Tel.07473/25442
Kosten:	31,20/55,20 €; 12 Kursstd.

*Yoga-Lehrerin

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?	Mi, 08:45 - 09:45 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastik-Raum
Für wen?	Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt
Leitung:	Conny Wick*, 271478
Kosten:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Qi Gong



[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 - 20:00 Uhr
Wo?	Haus Blumenküche
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Gaby Maurer*, Tel.: 23800
Kosten:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.

*Qi Gong Lehrerin, Heilpraktikerin

Jedermannsport



[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:	28,60/50,60 €; 11 Kursstd.

*Kursleiter Jedermannsport

Fit das ganze Jahr



[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:	31,20/55,20 €; 12 Kursstd.

*Kursleiterin Frauengymnastik

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:	26,00/46,00 €; 10 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:	28,60/50,60 €; 11 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*, 271478	
Kosten:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.	

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Afterwork für Männer



[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 Metravit, Bad Sebastiansweiler	
Für wen?	Männer, o. Altersbegrenzung	
Leitung:	Günter Bluthardt* sporttiger56@gmx.de	
Kosten:	31,20/55,20 €; 12 Kursstd.	

*Fitness- und Ausdauertrainer

Power Fitness



[219]

Power Fitness ist ein Herz-Kreislauf-training mit Intervallen und Koordinations-schulung. Dabei wird die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft ge-schult. 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:	28,60/50,60 €; 11 Kursstd.

* Sportlehrer, Fitnesstrainer

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 Schneemann*, 922312
Kosten:	28,60/50,60 €; 11 Kursstd.

* Kursleiterin Step-Aerobic

Metzgerei - Feinkost - Catering
im delicasa
Mössingen
☎ 07473
95160


Hofmark
Jungviehweide

Fillialen:
Ergenzingen
☎ 07457 9467562
Tübingen
☎ 07071 8599023

Genuss mit gutem Gefühl

Fleisch- u. Wurstspezialitäten, Dosen, Gläsergerichte und Feinkostsalate aus eigener Herstellung. Wir garantieren für höchste **Qualität und Frische!**

Das kann man sehen, riechen und schmecken!

Hochwertiges **Rindfleisch** vom eigenen Hofgut, bestes **Schweinefleisch, Geflügel & Lamm** von regionalen Bauernkollegen.

Unser Catering - Spitzenqualität für kleine Runden & große Anlässe. Auch bei uns im Hause. Gerne beraten wir Sie!

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

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*, 0178/4455665	
Kosten:	28,60/50,60 €; 11 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:	31,20/55,20 €; 12 Kursstd.	

*Übungsleiterin Zumba® Fitness



internet dienstleistungen

Webdesign

Photo & Print

Network

Wir sind eine lokale Full-Service Internetagentur mit langjähriger Erfahrung als Mediendienstleister.

Dazu bieten wir Ihnen professionelle Beratung und Service-Leistungen rund um die Bereiche Internet, Online Marketing und Suchmaschinenoptimierung.

Gerne geben wir auch unser Wissen in verschiedenen Schulungen an Sie weiter.

Falltorstr. 27, 72116 Mössingen
fon +49 7473 2603585
fax +49 7473 2603583
e-mail info@r3d.de
internet www.r3d.de

fitness *plus*



Anmeldung Kursprogramm

Kurs-Nr Kurs

Name, Vorname

Geb. Datum

Anschrift

Telefon

Vereinsmitglied bei der Spvgg Mössingen

☐ ja ☐ nein

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Spvgg Mössingen, die Kursgebühr in Höhe von € von meinem Konto

BIC

IBAN

Bank einzuziehen.

Ort

Datum

Unterschrift

Speicherung der Daten ☐ ja ☐ nein

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



Umstellung der Lastschrift-einzüge vom Einzugsermächtigungsverfahren auf das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

Die Spvgg Mössingen 1904 e.V. nutzt bei der mit Ihnen bestehenden Geschäftsbeziehung für Zahlungen die Lastschrift (Einzugsermächtigungsverfahren). Als Beitrag zur Schaffung des einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrsraums wird ab dem 01.07.2014 auf das europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren umgestellt. Dieses Lastschriftmandat wird durch die Mandatsreferenz (Kursnummer/Kursbezeichnung) und unserer Gläubiger-Identifikationsnummer **DE62ZZZ00000187809** gekennzeichnet, die von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben werden.

Lastschriften werden weiterhin von Ihrem bei uns hinterlegten Konto eingezogen. Sollten Ihre Angaben nicht mehr aktuell sein, bitten wir Sie um Nachricht. Die fällige Kursgebühr wird in **KW 4, 2017** eingezogen. Teilnehmern, die zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen, wird die Kursgebühr **zwei Wochen nach erstmaliger Teilnahme** abgebucht.

3000 Schritte EXTRA



Auch kleine Schritte zeigen Wirkung: Körperlich aktive Menschen sind belastbarer, fühlen sich besser und leben gesünder.

Jeden letzten Dienstag im Quartal gibt es per Fahrgemeinschaft (08:45 Uhr) ab Firstwaldparkplatz 3000 Schritte Spaziergänge in und um Bad Sebastiansweiler.

Treffpunkt: Kapelle

Wann? Dienstags 09:00 Uhr
Wo? Parkplatz

Für wen? Firstwald-Gymnasium
Alle, die gern gemeinsam gehen

Leitung: Maria von Wulfen, 270972
Kosten: Kostenfrei für Mitglieder und für 4 Wochen schnuppern

Hier könnte IHRE WERBUNG stehen.

Unser Heft hat eine Auflage von 5000 Stück, welche an alle Kursteilnehmer ausgeteilt werden – und teilweise in verschiedenen, ausgewählten Läden, Arztpraxen und Zentren ausliegen.

Zusätzlich können Sie auch auf unseren Webseiten werben.

Wir bieten damit eine attraktive, lokale Werbefläche zu einem günstigen Preis.

Sprechen Sie uns einfach an.

Tel. 07473/23883
FitnessPlus@Spvgg.org

Nordic-Walking

Einsteigerkurs



Blieben Sie mit uns in Bewegung

Bewegung tut gut und die Technik des Nordic-Walkens zu erlernen ist nicht schwierig. Warum also nicht mal diesen gesundheitsförderlichen Sport ausprobieren. Rückenfreundlich, gelenkschonend und vor allem sehr herzgesund ist diese Sportart. Probieren Sie es aus!

Wann? donnerstags nach Aschermittwoch
2.3./9.3./16.3./23.3.2017 17.00 - 18.15 Uhr
Wo? Freibadparkplatz Mössingen
Leitung: Maria von Wulfen*,
Tel. 07473-270972
Kosten: 15,- € Mitglieder
30,- € Nichtmitglieder
Leihstöcke sind vorhanden

Anmeldung: walking@spvgg.org

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

Nordic-Walking

Kurs für Wiedereinsteiger



Bewegtes Wochenende

Haben Sie vor Jahren mal Nordic-Walking gelernt, aber es bedarf einer kleinen Auffrischung? Dieser Crashkurs vermittelt Ihnen wieder die Grundtechnik mit kleinen Übungseinheiten. Dann wollen wir am Sonntag bereits eine Runde durch die Weinberge von Mössingen walkend unterwegs sein.

Wann? Wochenende 28./29.01.2017
von 13.00 - ca. 14.30 Uhr
Wo? Freibadparkplatz Mössingen
Leitung: Maria von Wulfen*,
Tel. 07473-270972
Kosten: 8,- € Mitglieder
16,- € Nichtmitglieder
Leihstöcke sind vorhanden

Anmeldung: walking@spvgg.org

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

Nordic-Walking

mit Herz-Kreislauf-Analyse



Pulsgesteuertes Training im Walking und Nordic-Walking Bereich

Bewegungstraining ist umso gesundheitsförderlicher mit Hand am Puls. Viele besitzen ein Pulsmessgerät, aber nutzen es gar nicht. Bringen Sie Ihr Gerät mit und wir aktivieren Ihren Schatz für das gesundheitsförderliche Bewegtsein. Pulsgesteuertes Training gibt den Takt vor und schützt vor Überlastung.

Wann? Freitag, 17.02.2017
18:00 - ca.20.30 Uhr
Wo? Spvgg Geschäftsstelle
Lange Str. 42a, Mössingen
Material: Leihgeräte vorhanden,
eigene Pulsuhren mitbringen
Leitung: Maria von Wulfen*,
Tel. 07473-270972

Anmeldung: walking@spvgg.org

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

Bewegt durch's neue Jahr

mit der Spvgg Mössingen



Vitales Frühstück & Info zum Neukonzept

Gemeinsam - fit in den Tag - generations-übergreifendes Angebot Runter vom Sofa - ob Groß oder Klein, jung oder alt, bewegt ins Wochenende. Bei einem vitalen Frühstück und einer Entspannungsreise zum Abschluss informieren wir über unser neues Kursangebot der Spvgg.

...Entspannungsreise....

Impulsreferat: Dr. A. Gammel-Mehr Bewegung im Alltag - Rezept für Vielerlei.

Wann? Samstag, den 14.01.2017, 9:00 Uhr

Wo? Sportgaststätte, Lange Str. 42, Mössingen
Leitung: Rebecca Chatzikiriakos
Maria von Wulfen*

Kosten: 5,- € pro Pers.
Leihstöcke sind vorhanden

Anmeldung: walking@spvgg.org

Anmeldeschluss: 08. 01.2017

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

Come together

Bewegt durch's neue Jahr



Wir gehen weiter...

bis Ostern immer samstags früh 9-10 Uhr. Laufen, walken oder nordic-walkend, mit viel Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung. 1 Stunde gemeinsam bewegt in das Wochenende starten
Anerkennung im Bonusprogramm einzelner Kassen möglich.

Wann? samstags, 09:00 Uhr, vom 21.01. - 25.03.2017
Wo? Freibadparkplatz Mössingen
Für wen? Jung & Alt, die gesamte Familie
Leitung: Regina Philipp
Rebecca Chatzikiriakos
Maria von Wulfen*
Kosten: 10,- € / 25,- € Mitglieder / Nichtmitglieder
25,- € / 40,00 € Familienbeitrag / Nichtmitglieder

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

Hier könnte IHRE WERBUNG stehen.

Unser Heft hat eine Auflage von 5000 Stück, welche an alle Kursteilnehmer ausgeteilt werden – und teilweise in verschiedenen, ausgewählten Läden, Arztpraxen und Zentren ausliegen.

Zusätzlich können Sie auch auf unseren Webseiten werben.

Wir bieten damit eine attraktive, lokale Werbefläche zu einem günstigen Preis.

Sprechen Sie uns einfach an.

Tel. 07473/23883
FitnessPlus@Spvgg.org



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



**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

**Dabeisein
ist einfach.**



www.ksk-tuebingen.de

**Wenn man eine gute
Sportförderung erhält.**

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Tübingen**