

Kursprogramm ab 20.04.2020

fitness

plus



Das neue Kursprogramm ist da!

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

**JETZT AUCH ONLINE
ANMELDEN!**
UNTER:
WWW.FITNESS-PLUS.INFO/ANMELDEN

Kinder & Jugendliche

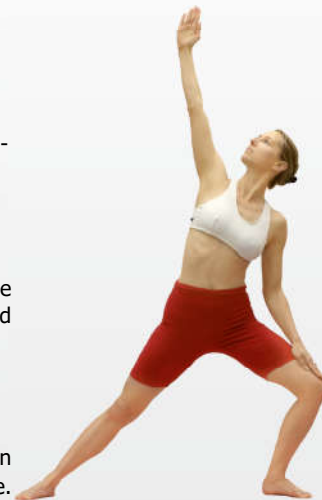
Von den Minis bis zu den Teenies eine umfangreiche Auswahl an Bewegungs- und Tanzkursen.

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.



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 entweder online unter www.fitness-plus.info/anmelden oder direkt 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 17. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis Juli 2020.

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

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

Redaktion

Susanne Ayen, Spvgg
Maria von Wulfen, Spvgg

Layout & Druck

R3D Internet Dienstleistungen
Richard Dvořák

Fotografie

R. Dvořák, richard@dvorak.photos
M. Kluz, marek@kluz.info
Maria von Wulfen,
vonwulfenmaria@aol.com
www.fotolia.de

Lektorat & Anzeigen

Gerhard Wagner, Spvgg
Susanne Ayen, Spvgg

| 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 | 9 |
| 133 | 19:15 | Hip Hop für Kids / Advanced | LA | 7 |
| 211 | 20:00 | Jedermannsport | J2 | 10 |
| 223 | 20:15 | Dance4Fun | LA | 12 |
| DIENSTAG | | | | |
| 313 | 08:00 | Fit und gesund in den Tag | J-Gy | 5 |
| 311 | 09:00 | Yoga am Vormittag | TFS | 5 |
| 314 | 10:30 | Qi Gong | TFS | 6 |
| 301 | 16:00 | Fit im Vorschulalter | J-Gy | 4 |
| 302 | 17:00 | Fit im Vorschulalter | J-Gy | 4 |
| 212 | 17:30 | Fit das ganze Jahr | J2 | 10 |
| 215 | 20:00 | Powergymnastik für Männer | J2 | 11 |
| MITTWOCH | | | | |
| 202 | 08:00 | Rücken und Pilates | J-Gy | 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 | 12 |
| 203 | 19:00 | Qi Gong | H-BL | 9 |
| DONNERSTAG | | | | |
| 213 | 19:30 | Funktionelles Fitnessstraining | J-Gy | 10 |
| 218 | 19:45 | Afterwork für Männer | Seb | 11 |
| 214 | 20:30 | Funktionelles Fitnessstraining | J-Gy | 10 |

| Nr. | Zeit | Kursbezeichnung | Ort | Seite |
|--------------------------------|-------|--|------|-------|
| FREITAG | | | | |
| 216 | 09:00 | Bodystyling | TFS | 11 |
| 113 | 16:30 | Eltern-Kind-Turnen | J-Gy | 7 |
| 222 | 20:00 | Step-Aerobic | J-Gy | 12 |
| SAMSTAG | | | | |
| 224 | 10:30 | Zumba Fitness | J-Gy | 13 |
| Kurs-Orte | | | | |
| J1 = Jahnhalle 1 | | J-Gy = Jahnhalle Gymnastikraum | | |
| J2 = Jahnhalle 2 | | K-Blu = Kindergarten Blumenküche | | |
| LA = Langgass Turnhalle | | Seb = Metravit Bad Sebastiansweiler | | |
| H-BL = Haus Blumenküche | | TFS = Tanzschule Flotte Sohle | | |

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 | 14 |
| Mittwochs | 14.30 | Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag | 15 |
| Mo. Do. | 08:30 | Morgendliches Laufen mit Rebecca | 14 |
| April | | Wochenende - Zeit für mich | 14 |
| 29. Mai - 14. Juni | | JubiläumsPILGERreise | 15 |
| Auf Anfrage | | Nordic-Walking Einsteigerkurs | 15 |

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.

Fit 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: | 20,00/50,00 €; 10 Kursstd. | |

*Übungsleiterin Prävention Kinder

** Kursleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen



[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.

| | | |
|----------|----------------------------|-------------------|
| Wann? | Di, | 09:00 - 10:30 Uhr |
| Wo? | Tanzschule Flotte Sohle | |
| Für wen? | Erwachsene jeden Alters | |
| Leitung: | Leitung noch nicht bekannt | |
| Kosten: | 30,00/75,00 €; 10 Kursstd. | |



[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 reinzuschneppern!

| | | |
|----------|----------------------------|-------------------|
| Wann? | Mo, | 16:45 - 17:45 Uhr |
| Wo? | Langgass-Turnhalle | |
| Für wen? | Erwachsene, 50 + | |
| Leitung: | Brigitte Lobert*, 1514 | |
| Kosten: | 20,00/50,00 €; 10 Kursstd. | |



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



[314]

Qi Gong ist ein altes chinesisches System der Selbsteilung 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? | Tanzschule Flotte Sohle |
| Für wen? | Erwachsene jeden Alters |
| Leitung: | Leitung noch nicht bekannt |
| Kosten: | 20,00/50,00 €; 10 Kursstd. |

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]

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? | Mittwoch 15:30 - 16:30 Uhr 16:30 - 17:30 Uhr |
| Wo? | Jahnhalle Gymnastikraum |
| Für wen? | Kinder von 2,5 - 4 Jahren |
| Leitung: | Stefanie Stanek*, 379655 |
| Kosten: | 20,00/50,00 €; 10 Kursstd. |

*Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen; Erzieherin

Eltern-Kind-Turnen



[113]

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? | Freitag 16:30 - 17:30 Uhr |
| Wo? | Jahnhalle Gymnastikraum |
| Für wen? | Kinder von 2,5 - 4 Jahren |
| Leitung: | Lucia Göckler 07473/3791608 Dennis Böhm 07473/9222066 |
| Kosten: | 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: | Lasse Steinhilber* Eva Steinhilber**, 273870 |
| Kosten: | 20,00/50,00 €; 10 Kursstd. |

*Übungsleiter Eltern-Kind und Vorschulturnen
** Erzieherin

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. |

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





[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: | 20,00/50,00 €; 10 Kursstd. |

*Yoga-Lehrerin



[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, 08:00 - 09:00 Uhr |
| Wo? | Jahnhalle Gymnastik-Raum |
| Für wen? | Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt |
| Leitung: | Conny Wick*, 271478 |
| Kosten: | 20,00/50,00 €; 10 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 - 20:00 Uhr |
| Wo? | Haus Blumenküche |
| Für wen? | Erwachsene jeden Alters |
| Leitung: | Gaby Maurer*, Tel.: 23800 |
| Kosten: | 20,00/50,00 €; 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: | 20,00/50,00 €; 10 Kursstd. | |

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, | 17:30 - 18:30 Uhr |
| Wo? | Jahnhalle 2 | |
| Für wen? | Erwachsene 50 + | |
| Leitung: | Erika Schneemann*, 23579 | |
| Kosten: | 20,00/50,00 €; 10 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: | 20,00/50,00 €; 10 Kursstd. | |

*Kursleiter Jedermannsport

*Kursleiterin Frauengymnastik

*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: | 20,00/50,00 €; 10 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? | Tanzschule Flotte Sohle |
| Für wen? | Erwachsene jeden Alters |
| Leitung: | Conny Wick* 07473 / 271478 |
| Kosten: | 20,00/50,00 €; 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 Fitnessstraining 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: | 20,00/50,00 €; 10 Kursstd. |

*Fitness- und Ausdauertrainer

Power Fitness



[219]

Power Fitness ist ein Herz-Kreislauf-training mit Intervallen und Koordinationsschulung. 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

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: 20,00/50,00 €; 10 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: noch nicht bekannt*,
Tel. 07473 / 8898
Kosten: 20,00/50,00 €; 10 Kursstd.

*Sport- und Gymnastiklehrerin



[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.

Wann? Sa, 10:30 - 11:30 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum

Für wen? Teens, Erwachsene jeden Alters

Leitung: Vanessa di Mineo*,
Info: 07473 / 8898

Kosten: 20,00/50,00 €; 10 Kursstd.

*Übungsleiterin Zumba® Fitness

Leichtathletik Angebote von SPVGG



Information zur Leichtathletik in der Spvgg

Das Interesse an der Leichtathletik in der Sportvereinigung Mössingen hat wieder zugenommen. Die Abteilung wird sich für die anstehende Saison darauf einstellen und ihr Angebot entsprechend anpassen.

Weitere Informationen in den nächsten Wochen im Amtsblatt und auf der Homepage der Spvgg Abteilung Leichtathletik und bei der Abteilungsleitung.

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 |

3000 Schritte EXTRA -

Mitgehen



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

Seit 8 Jahren Mitgehen - für jeden Mitgehtag gibt es ein HERZ - Sammeln Sie über das Jahr „Herzen“ auf der Mitgehkarte und gewinnen Freunde, Kilometer, Preise. Gäste sind immer sehr willkommen. Schnuppern Sie - Komm`mach` mit!

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

Wochenende

- Zeit für mich -



Die Lust auf Bewegung wächst...Mach` den ersten Schritt - Nordic-Walking.

- zur Verbesserung der körperlichen Fitness
- für das Muskelkräftigung und Gewichtsreduktion
- ca. 40-50 % effektiver als Walking ohne Stöcke

| | |
|------------|--|
| Wann? | nach Coronakrise noch 4 Einheiten wahrscheinlich vom 25.4.- 23.5.2020 9:00 bis max. 10:30 Uhr |
| Kosten: | 22,50 € / 45 € (Mitglieder/Nichtmitglieder) |
| Wo? | Freibadparkplatz Mössingen/ wechselnder Start |
| Anmeldung: | walkingtreff@spvgg.org oder Tel. 07473-270972 Leihstöcke sind vorhanden |

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

Nordic-Walking

Einsteigerkurs



Blieben 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 4 Einheiten - auch in Kleingruppen - lassen Sie sich unverbindl. auf unsere Interessenliste setzen |
| Wo? | Freibadparkplatz Mössingen |
| Leitung: | Maria von Wulfen*, Tel. 07473-270972 |
| Kosten: | 25,- € Mitglieder / 45,- € Nichtmitglieder (4 TN) |
| Anmeldung: | walkingtreff@spvgg.org Leihstöcke sind vorhanden |

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

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: | 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 WLW

JubiläumsPILGERreise

über 3 Jahre - Camino de Francès



Pfingstenferien 2020

In 12. Etappen von Saint-Jean-Pied-de-Port über die Pyrenäen bis Burgos pilgern wir auf Jakobus Spuren. Übernachtungen in Herbergen und teils in günstigen Hostels. Die Gesamtdauer unserer Reise beträgt 14 Tage. Die Teilnehmer sollten eine gute Kondition mitbringen und täglich 25 km pilgernd bewältigen können. Wir freuen uns auf eine Pilgererfahrung in der Gruppe und auf unvergessliche Eindrücke.

| | |
|------------|---|
| Wann? | 29. Mai - 14. Juni 2020 |
| Kosten: | ca. 1000,- € |
| Anmeldung: | 25,- € /45,- € Nichtmitglieder |
| Tel: | 07473-270972 |
| Anmeldung: | Maria von Wulfen* walkingtreff@spvgg.org |

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

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)

Kreditinstitut:

IBAN

BIC ¹

Ort und Datum:

Unterschrift:

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.

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.

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

