

Kursprogramm ab 07.01.2020

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

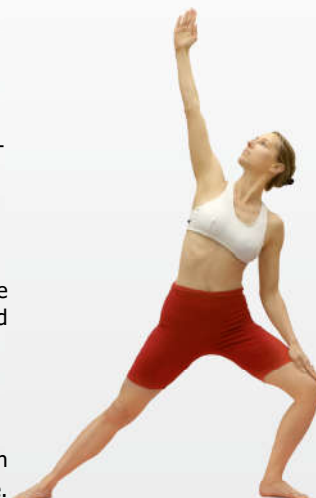
Von den Minis bis zu den Teenies eine umfangreiche Auswahl an Bewegungs- und Tanzkursen.

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 Fitnessrends 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 2. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis April 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	8
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	5
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	8
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	9
211	20:00	Jedermannsport	J2	12
223	20:15	Dance4Fun	LA	15
DIENSTAG				
313	08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	6
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	12
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	13
MITTWOCH				
202	08:00	Rücken und Pilates	J-Gy	10
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	14
203	19:00	Qi Gong	H-BL	11
DONNERSTAG				
213	19:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	12
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	13
214	20:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	10

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
FREITAG				
216	09:00	Bodystyling	TFS	13
113	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	8
222	20:00	Step-Aerobic	J-Gy	14
SAMSTAG				
224	10:30	Zumba Fitness	J-Gy	15
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	20
Mittwochs	14.30	Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag	21
Mo. Do.	08:30	Morgendliches Laufen mit Rebecca	20
01. Feb. - 04. April		Wochenende - Zeit für mich	20
29. Mai - 14. Juni		JubiläumsPILGERreise	22
Auf Anfrage		Nordic-Walking Einsteigerkurs	21

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:	24,00/60,00 €; 12 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.

Kursbeginn: 14.01.20

Wann?	Di, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo?	Tanzschule Flotte Sohle
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, 920858
Kosten:	30,00/75,00 €; 10 Kursstd.

*Yoga-Lehrerin und Ayurveda-Massagetherapeutin



[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:	22,00/55,00 €; 11 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene



ROHRLEITUNGSBAU-ZUBEHÖR PIPELINE ACCESSORIES



PSI Products GmbH

Ulrichstrasse 25
72116 Mössingen
Tel.: 07473 37 81 0
Fax: 07473 37 81 35
vertrieb@psi-products.de
www.psi-products.de

Metzgerei - Feinkost - Catering

im delicasa
Mössingen
☎07473
95160

Hofmarkt
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, Wurst Dosen und Feinkostsalate**

**Ausschließlich eigene Herstellung
Garantie für Qualität und Frische!**

*Das kann man
sehen, riechen und schmecken!*

Unser Catering - für kleine Runden und große Anlässe. Wir beraten Sie gerne.

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

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



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?	Di,	08:00 - 09:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Anne Ehmann*, 21256	
Kosten:	22,00/55,00 €; 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: 14.01.20

Wann?	Di,	10:30 - 11:30Uhr
Wo?	Tanzschule Flotte Sohle	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, Tel.: 920858	
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.	

* Qi Gong und Yoga-Lehrerin

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.



[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: 22,00/55,00 €; 11 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:	22,00/55,00 €; 11 Kursstd.	

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:	22,00/55,00 €; 11 Kursstd.	

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

*Sport- und Gymnastiklehrerin

*Übungsleiterin Eltern-Kind-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:	noch nicht bekannt*, Tel. 07473 / 8898
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!

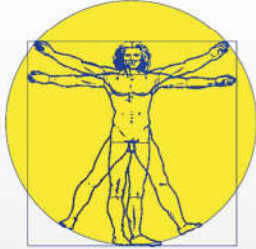
Deshalb bieten wir Ihnen eine breite Palette an Kursen mit einer interessanten Auswahl für jede Altersgruppe:

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



*Sport- und Gymnastiklehrerin

REHAMED



Achim Müller

Staatlich anerkannter Physiotherapeut
für Krankengymnastik, Massagen,
Manuelle Therapie, Lymphdrainage,
Kinesiologie-Tape, 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!!**

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.

Kursbeginn: 20.01.20

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

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.

Kursbeginn: 15.01.20

Wann?	Mi, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastik-Raum
Für wen?	Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt
Leitung:	Conny Wick*, 271478
Kosten:	22,00/55,00 €; 11 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 - 20:00Uhr
Wo?	Haus Blumenküche
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Gaby Maurer*, Tel.: 23800
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.

*Qi Gong Lehrerin, Heilpraktikerin

Autohaus Maier

OPEL SERVICE



Ernst Maier GmbH & Co. KG • Karl-Jaggy-Str. 53 • 72116 Mössingen
Tel.: 07473-9523 0 • Fax: 07473-9523 27

www.opel-moessingen.de

info@opel-moessingen.de

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:	24,00/60,00 €; 12 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:	24,00/60,00 €; 12 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.	

*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:	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?	Tanzschule Flotte Sohle	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Conny Wick* 07473 / 271478	
Kosten:	24,00/60,00 €; 12 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:	26,00/65,00 €; 13 Kursstd.	

*Fitness- und Ausdauertrainer

Power Fitness

Step-Aerobic

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



[219]

Power Fitness ist ein Herz-Kreislauftraining 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:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.

*Sportlehrer, Fitnesstrainer



[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:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.

* Kursleiterin Step-Aerobic



[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:	26,00/65,00 €; 13 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.

www.r3d.de / info@r3d.de

fon + 49 7473 2603585

fax + 49 7473 2603583

Falltorstr. 27, 72116 Mössingen



**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

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.

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.



Nordic Walking am „Belsemer Butzen“ Sonntag, 17. Mai 2020

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

Veranstalter:



in Kooperation mit:

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

- Ausgeschilderte 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



SPORT
SCHAAL



BARMER

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 -



Der Winter geht und die Lust auf Bewegung wächst...Mach` den ersten Schritt - Nordic-Walking.

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

Wann?	01. Febr. bis 04. April 2020 (9 Kurseinheiten) 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 WLV

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

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 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:	Spvgg 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

SPORT

SCHAA

Kompetent in Mode & Sport

Telefon 07473 24888

72116 Mössingen • Schlattwiesen 2

Nordic-Walking am Belsamer Butzen,
Wir sind dabei! Sonntag, 17. Mai 2020
Kostenlose Leihstühle vor Ort.
Machen Sie mit!

Mit Binder eine Nasenlänge voraus!



HORST BINDER

Bäder • Heizungen • Solar • Service

Service-Tel. 0 74 73 - 22 197

www.horst-binder.de

Wirtsäckerstr. 15/1 • 72116 Mössingen • Fax 07473 - 27 11 85

Mobil 0171 - 33 261 22 • Email horstbinder@t-online.de



BERATUNG • PLANUNG • INSTALLATION



Ernährungsstudio
Maria von Wulfen
Ernährungsberatung 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?

LEICHTATHLETIK 4.0

wie **DU** willst

Ob du später Rekorde stellst oder Meisterschaften gewinnst – Mitmachen ist alles und jeder, jung und älter, gewinnt dabei.

Kinderleichtathletik

Sport, Bewegung, Spass und frische Luft.

Just-For-Fun

Für Anfänger und Leichtathleten, die keine Wettkämpfe bestreiten wollen.

Mehrkampf und/oder Einzeldisziplin von Wurf und Sprung bis Sprint und Mittelstrecke.

Wettkampf

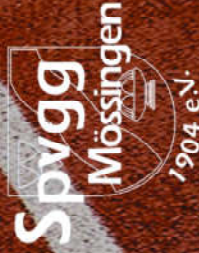
Für Leichtathleten, die regelmässig an Wettkämpfen teilnehmen wollen, die selber bestimmen, wie weit sie gehen und etwas besonderes erzielen möchten.

Mit: Timo, Jürgen, Thomas, Clemens und Chris.

Fünf hochqualifizierte Trainer mit langjährigen Erfahrung.

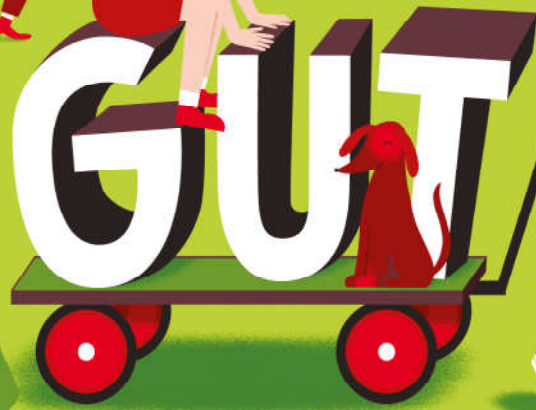
Wann: Ab sofort

Weitere Informationen von LA40.Spvgg@t-online.de
oder auf www.spvggia.de



Leichtathletik

We take YOU wherever YOU want to go



GUT



FÜR NECKARALB

Die Spendenplattform für soziale Projekte.
www.gut-fuer-neckaralb.de

Jetzt online
spenden!

Eine Initiative von

 **betterplace.org**

und

 **Kreissparkasse
Reutlingen**

 **Kreissparkasse
Tübingen**

