

Kursprogramm ab 29.04.2019

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 18. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis September 2019.

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

Layout & Druck

R3D Internet Dienstleistungen
Richard Dvořák

Fotografie

R. Dvořák, richard@dvorak.photos
M. Kluz, marek@kluz.info
Maria von Wulfen
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	8
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	9
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	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	11
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	12
MITTWOCH				
202	08:45	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	13
203	19:00	Qi Gong	H-BL	10
DONNERSTAG				
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	12
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	13
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	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	21
Mittwochs	14.30	Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag	20
Mo. Do.	08:30	Morgendliches Laufen mit Rebecca	21
Auf Anfrage		Nordic-Walking Einsteigerkurs	21
30. Mai - 02. Juni		17. Pilgerevent auf dem Jakobsweg	21
2. Mai - 27. Juli		Wochenende - Zeit für mich	21
mittwochs ab 18 Uhr		Sportabzeichen 2019	17
Juli o. Sept. n.n.		Doschkas Gartenwelt	22



Nordic Walking am „Belsemer Butzen“ Sonntag, 26. Mai 2019

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

Veranstalter:
TV BELSEN
In Kooperation mit:

- 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

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.

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.

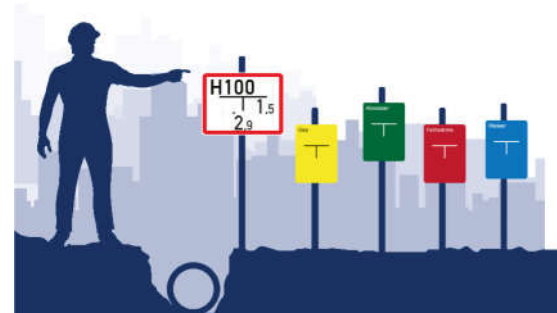
Wann?	Di, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo?	kl. Kursraum, Mad Fitness
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, 920858
Kosten:	30,00 /75,00 €; 10 Kursstd.



[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.



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!



www.jungviehweide.de

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:	18,00/45,00 €; 9 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.

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

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? 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. 16,00/40,00; 8 Kursstd.
Fr. 18,00/45,00; 9 Kursstd.

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: 20,00/50,00 €; 10 Kursstd.

*Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen; Erzieherin

*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:	18,00/45,00 €; 9 Kursstd.

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:	18,00/45,00 €; 9 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

*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: 16,00/40,00 €; 8 Kursstd.

*Yoga-Lehrerin

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

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

E-Mail: walkingtreff@spvgg.org

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:	20,00/50,00 €; 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 - 20:00Uhr
Wo?	Haus Blumenküche	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Gaby Maurer*, Tel.: 23800	
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.	

*Qi Gong Lehrerin, Heilpraktikerin



[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.	



[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.	

30 Mithelfer gesucht - 100 Jahr-Feier -



Mitarbeiten, dass ein großes Fest gelingt, dafür gibt es eine großzügige Spende für unsere Leichtathletikabteilung. Von Aufstuhlen, Putzen, Bedienen im Weinzelt, Aufräumen.

Wer macht mit?

Für alle kostenlos Essen & Trinken an dem Tag plus hochwertiges VereinsT-Shirt.

Wann: Sonntag, den 13. Juli 2019
Ort: Tübingen

Zeit: ca. 10 - 22 Uhr

Geschenk: T-Shirt

Anmeldung: Maria von Wulfen

walkingtreff@spvgg.org

Info: 07473 / 270972

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.	

*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?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Conny Wick* 07473 / 271478	
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.	

*Kursleiterin Gymnastik und 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:	24,00/60,00 €; 12 Kursstd.	

*Fitness- und Ausdauertrainer



[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



[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

Mit Binder eine Nasenlänge voraus!



**HORST
BINDER**

Bäder • Heizungen • Solar • Service

Service-Tel. 07473 22 197
www.horst-binder.de



Wirtsäckerstr. 15/1 • 72116 Mössingen • Fax 07473 271185
Mobil 0171 3326122 • E-Mail horstbinder@t-online.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 / 445 56 65	
Kosten:	18,00/45,00 €; 9 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:	22,00/55,00 €; 11 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.

Leichtathletik Angebote der SPVGG Mössingen



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.

Sportabzeichen 2019

- DU SCHAFFST DAS -



Sie benötigen zum Bestehen des Deutschen Sportabzeichens aus den 4 Disziplingruppen jeweils nur eine Übung. Sie können also einfach Ihre Lieblingsübungen auswählen.

Wann?	mittwochs ab 18 Uhr Mai - Oktober
Wo:	Ernwiesenstadion
Was?	sämtliche Leichtathletikdisziplinen
Ansprechpartner:	W. Sigloch, TV Belsen Elfi Wolf, TV Belsen M. Duffner, Spvgg
Wer?	alle Sportinteressierten

Sportabzeichen 2019

Statt Schwimmen lieber NW?



Wer im Ausdauerbereich statt der langen Lauf- oder Schwimmstrecken lieber Walken oder Nordic-Walken möchte, kann dies beim Walking-Treff der Spvgg absolvieren.

Fürs Sportabzeichen gefordert sind 7.5 km in altersgerechten, abgestuften Zeiten.

Wer:	alle Nordic-Walker
Treff:	Bad Sebastiansweiler, an der Kirche
Wann:	Sa. 2. Juni 2019, 10 Uhr So. 28. Juli, 10 Uhr
Anmeldung:	walking@spvgg.org
Kosten:	6 € / 15 €

... und die Sonne geht wieder auf

Leichtathletik 4.0

Das neue Leichtathletikprogramm der Spvgg Mössingen

Kila - Kinderleichtathletik

Just-For-Fun inkl. Mehrkampftraining

Leistungsleichtathletik, Wettkampf-orientiert

- Von Kreis, durch Regio bis Landes- und Nationalebene

Trainingslager "Sand und Sonne"

Laufstil und Fitness mit Timo

- Stadtlauf Vorbereitung – Trailrunning – Berglauf

Stabilisation, Koordination, Mobilisation und Kraft

Mountainbike für Fitness

Be a Better Fussballer

- Koordination und Kräftigung für Schüler und Jugendspieler/-
spielerinnen

....und wie immer

- für Jogger, Walker, Mitgeher und Nordic-Walker

Kreativ....dynamisch....vielfältig....zukunftsorientiert



"We take YOU wherever YOU want to go"

LEICHTATHLETIK 4.0

Trailrunning

Mountainbike for Fitness

Die Blumenstadt Mössingen liegt idyllisch
am Fuß der Schwäbischen Alb

Hunderte Kilometer gut gepflegte Wege
warten auf uns Trailrunner und Radfahrer

Was: Touren laufend oder mit dem Bike entlang des Albtrauf
zwischen Hohenzollern und Schloss Lichtenstein

Wer: Allgemein -

Alle Fahrer/Läufer, egal welche Erfahrung - Gruppen
werden nach Fähigkeiten eingeteilt

Leichtathleten -

Als interessante Ergänzung der üblichen
Trainingseinheiten

Mit: Timo Zeiler -

7. Platz Berglauf Weltmeisterschaft 2008

4. Platz Berglauf Europameisterschaft 2009

Mitglied der DLV Berglaufgremien

Langjähriger und begeisterter Mountainbikefahrer

Wann: Voraussichtlich ab 2019



Leichtathletik

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

We take YOU wherever YOU want to go

LEICHTATHLETIK 4.0

Just-For-Fun

Einfach neugierig?

Du willst Sprinten ohne Druck ohne Zwang?

Leichtathletik „Just-For-Fun“ - wie **du** willst

Was: Mehrkampf und/oder Einzeldisziplin von Wurf und Sprung bis Sprint und Mittelstrecke

Wer: Anfänger, Leichtathleten, die keine Wettkämpfe bestreiten wollen - deine Wahl, deine Geschwindigkeit

Mit: den gleichen Trainern wie beim „Leichtathletik Wettkampf“

Timo Zeiler -

400+ inkl. Langsprint, Mittel- und Langstrecke

Clemens Grebner -

Wurf mit Schwerpunkt Speer

Jürgen Wassmer -

Mehrkampf mit Schwerpunkt Diskus/Kugel

Thomas Lauer -

Sprung mit Schwerpunkt Hoch/Stabhoch

Chris Dawes -

Sprint mit Schwerpunkt Hürden

Wann: Ab sofort

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



Leichtathletik

We take YOU wherever YOU want to go

LEICHTATHLETIK 4.0

Wettkampf

Von Kreis, durch Regio bis Landes- und Nationalebene

Wir begleiten dich die gesamte Strecke

Was: Mehrkampf und/oder Einzeldisziplin von Wurf und Sprung bis Sprint und Mittelstrecke

Wer: Leichtathleten, die regelmässig an Wettkämpfen teilnehmen wollen, die selber bestimmen können, wie weit sie gehen und die den Mut haben, oder suchen, etwas besonderes zu erzielen

Mit: Timo Zeiler -

400+ inkl. Langsprint, Mittel- und Langstrecke

Clemens Grebner -

Wurf mit Schwerpunkt Speer

Jürgen Wassmer -

Mehrkampf mit Schwerpunkt Diskus/Kugel

Thomas Lauer -

Sprung mit Schwerpunkt Hoch/Stabhoch

Chris Dawes -

Sprint mit Schwerpunkt Hürden

Wann: Ab sofort

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



Leichtathletik

We take YOU wherever YOU want to go

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

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

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?

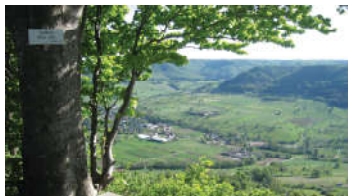
Wann?	auf Anfrage möglich - auch in Kleingruppen - lassen Sie sich unverbindl. auf unsere Interessentenliste setzen
Wo?	Freibadparkplatz Mössingen
Leitung:	Maria von Wulfen*, Tel. 07473-270972
Kosten:	25,- € Mitglieder / 45,- € Nichtmitglieder (4 TN)
Anmeldung:	walking@spvgg.org Leihstöcke sind vorhanden

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

Wochenende

- Zeit für mich



Sich erfreuen an der Bewegung und fitter werden. Das 12-Wochen-Programm für Einsteiger & Fortgeschrittene. Anfänglich wird die Technik des Nordic-Walkens erlernt um dann gemeinsam in Bewegung zu gehen, den Morgen genießen an der frischen Luft.

Wann? Samstag, 2. Mai bis 27. Juli
(12 Wochen – Programm)
9:00 bis max. 10:30 Uhr

Kosten: 26 € / 60 €
(Mitglieder/Nichtmitglieder)

Leitung: Iris Hagenbach
Heidi Eißler
Maria von Wulfen*

Anmeldung: walkingtreff@spvgg.org
Leihstöcke sind vorhanden

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

17. Pilgerevent

auf dem Jakobsweg



Pilgern - Restplatzbörse

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.

Wann? 30.5.-02.06.2019
Kosten: ca. 150,- € inkl U/F
+ Verpflegung

Tel: 07473-270972

Anmeldung: Maria von Wulfen*
walking@spvgg.org

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

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

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

SPORT

SCHAAL

Kompetent in Mode & Sport

Telefon 07473 24888

72116 Mössingen • Schlattwiesen 2

Nordic-Walking am Belsamer Butzen,
Wir sind dabei! Sonntag, 26.5.2019
Kostenlose Leihstöcke vor Ort.
Machen Sie mit!

Pfullinger Sagenweg

-Pfingstferien - NW-Event



Wir tauchen ein in die Welt der Pfullinger Sagen und Erzählungen. Wir machen eine Wanderung voller Überraschungen, denn hinter jedem Baum könnte eine Skulptur darauf warten, entdeckt zu werden. So findet sich neben dem fast 2,5 m hohen Pelzmichel und dem schlafenden Graf oder den zierlichen Nachträuleins auch Pfullingens bekannteste Sagengestalt, die Urschel wieder.

Wann?	Pfingstferien, n.n.
Für wen?	Geübte
Leitung:	Iris Hagenbach Tel. 07473 7 6560
Kosten:	5 € Nichtmitglieder
Anmeldung:	walkingtreff@spvgg.org Leihstöcke sind vorhanden

Doschkas Gartenwelt

- Zur Tulpenblüte -



Ein Kunstwerk - Romanistikprofessor Roland Doschka höchstpersönlich führt uns durch sein Gartenreich. Monet, Klee oder Chagall bestimmen seinen Garten, den er zu einen der schönsten Privatanlagen Europas angelegt hat.

Wann?	10. April 2019, 13:30 Uhr & Juli o. September, Termin n.n.
Kosten:	10 € Eintritt + Nichtmitglieder 5 €
Wo?	Rottenburg -Dettingen
Treff:	Sportgaststätte Mössingen
Wie:	per Fahrgemeinschaft + Bussle
Anmeldung:	walkingtreff@spvgg.org Interessentenliste wird geführt. Vereinsmitglieder werden bevorzugt



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



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**

