

**Kursprogramm ab 10.09.2018**

# 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](http://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](mailto: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 37. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis Dezember 2018.

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](mailto:kurse@fitness-plus.info)

## **Redaktion**

Susanne Ayen, Spvgg  
Maria von Wulfen

## **Layout & Druck**

R3D Internet Dienstleistungen  
Richard Dvořák

## **Fotografie**

R. Dvořák, [richard@dvorak.photos](mailto:richard@dvorak.photos)  
M. Kluz, [marek@kluz.info](mailto:marek@kluz.info)  
Maria von Wulfen  
[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

## **Lektorat & Anzeigen**

Gerhard Wagner, Spvgg  
Susanne Ayen, Spvgg

## **Webseiten**

[www.spvgg.org](http://www.spvgg.org)  
[www.fitness-plus.info](http://www.fitness-plus.info)

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
<b>MONTAG</b>				
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	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
<b>DIENSTAG</b>				
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	5
314	10:30	Qi Gong	Mad	6
301	16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
302	17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
212	19:00	Fit das ganze Jahr	J2	11
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	12
<b>MITTWOCH</b>				
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
<b>DONNERSTAG</b>				
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
<b>FREITAG</b>				
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
<b>SAMSTAG</b>				
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	20
Mittwochs	14.30	Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag	20
Mo. Do.	08:30	Morgendliches Laufen mit Rebecca	21
Auf Anfrage		Nordic-Walking Einsteigerkurs	20
Auf Anfrage		17. Pilgerevent im Herbst für Geübte	21
06.Okt. - 29.Dez.		Nordic-Walking am Samstag	22
03. Oktober	14.30	Unterwegs in den Streuobstwiesen	22

## 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.



Gesundheitssport im Verein



Was bieten diese Qualitätssiegel?

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

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

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

## Gesundheitssport im Vorschulalter



[301]  
[302]

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

Wann?	Di,	16:00 - 17:00 Uhr 17:00 - 18:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Kinder ab 4 Jahren	
Leitung:	Susanne Ayen*, 8898 Tanja Herter**, 22749	
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 Kursstd.	

\*Übungsleiterin Prävention Kinder

\*\* Kursleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen

## Yoga am Vormittag



[311]

Für mehr Beweglichkeit, Kraft und Vitalität, eine verbesserte Atemtechnik und mehr Entspannung lohnt es sich jederzeit mit dem Üben anzufangen. Yoga lässt uns den Alltagstress gelassener begegnen und verhilft zur mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen. Wir können wieder Durchatmen, unser Rückgrat stärken, Energie tanken und die Konzentration steigern. Yoga - Der Weg zur inneren Mitte.

Wann?	Di, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo?	kl. Kursraum, Mad Fitness
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, 920858
Kosten:	39,00 /97,50 €; 13 Kursstd.

\*Yoga-Lehrerin und Ayurveda-Massagetherapeutin

## Funktionelle Gymnastik & Entspannung



[312]

Ein All-Inclusive-Training, von Kopf bis Fuß fit und beweglich bleiben, das ist unser Bestreben. Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Dehnung, Rückengymnastik, teilweise Übungen aus dem Yoga, Entspannungen oder auch mal ein Tänzchen sollen zu einer abwechslungsreichen Kursstunde beitragen. Sie sind herzlich eingeladen einfach mal reinzuschnuppern!

Wann?	Mo, 16:45 - 17:45 Uhr
Wo?	Langgass-Turnhalle
Für wen?	Erwachsene, 50 +
Leitung:	Brigitte Lobert*, 1514
Kosten:	28,00/70,00 €; 14 Kursstd.

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

AOK  
Die Gesundheitskasse.

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

Katharina Hahn, Mitarbeiterin der AOK, in ihrer Freizeit Sportkrobin

### Genau mein Ding: die AOK.

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

#### Wir bilden aus zur/zum

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

**Jetzt bei der AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb online unter [aok-bw.de/karriere](http://aok-bw.de/karriere) bewerben.**

Ihre Ansprechpartnerinnen  
Alwina Schleinin · Telefon 07071 914-104  
Stefanie Schmidt · Telefon 07071 914-408

Bei gleicher Eignung werden Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen besonders berücksichtigt.

Die AOK Baden-Württemberg ist als Arbeitgeber ausgezeichnet: [aok-bw.de/ausgezeichnet](http://aok-bw.de/ausgezeichnet)

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

**Regionale Tiere - lokale Produktion!**  
 Hochwertige **Fleisch- u. Wurst-**  
**Spezialitäten, Gläsergerichte,**  
**Wurst Dosen und Feinkostsalate.**

**Eigene Herstellung -Garantie  
für Qualität und Frische!**

*Das kann man  
sehen, riechen und schmecken!*

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

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

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



[www.jungviehweide.de](http://www.jungviehweide.de)

## Fit und gesund in den Tag

## Qi Gong



[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:	22,00/55,00 €; 11 Kursstd.	



[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:	26,00/65,00 €; 13 Kursstd.	

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]  
[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.

**Mi.: Kursbeginn: 19.09.18**

**Fr.: Kursbeginn: 14.09.18**

Wann? Mi & Fr, 15:30 - 16:30 Uhr  
16:30 - 17:30 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum

Für wen? Kinder von 2,5 - 4 Jahren

Leitung: Anne Ehmann\*, 21256

Kosten: Mi. 20,00/50,00;10 Kursstd.  
Fr. 22,00/55,00;11 Kursstd.

\*Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen; Erzieherin

## Vorschulturnen



[121]  
[122]

Hauptanliegen ist den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Die verschiedenen Angebote orientieren sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Kinder und sollen u.a. Körperwahrnehmung und Bewegungsfreude vermitteln. Spielerisch trainieren wir auch Bewegungsabläufe, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Am Schluss der Stunde finden zum Ausklang noch ein Spiel oder Körperwahrnehmungsübungen statt.

Wann?	Mo, 16:30 - 17:30 Uhr 17:30 - 18:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen?	Kinder ab 4 Jahren
Leitung:	Sylvia Ayen*, 3939 Eva Steinhilber**, 273870
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 Kursstd.

\*Übungsleiterin Eltern-Kind und Vorschulturnen  
\*\* Erzieherin

## Hip Hop für Kids

### / Beginner



[132]

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

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

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

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

## Hip Hop für Kids

### / Advanced



[133]

Ihr habt schon etwas Tanzerfahrung? Dann seid ihr hier genau richtig. Kombinationen mit coolen HipHop-Styles versprechen jede Menge Spaß und sind Herausforderung pur. Aktuelle und trendige Moves werden mit viel Power getanzt. Versprochen wird ein unglaublich hoher Funfaktor so stand up and Dance!

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

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

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:	22,00/55,00 €; 11 Kursstd.

\*Yoga-Lehrerin



internet dienstleistungen

Webdesign

Photo & Print

Network

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

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

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

Falltorstr. 27, 72116 Mössingen

fon +49 7473 2603585

fax +49 7473 2603583

e-mail info@r3d.de

internet www.r3d.de

## Rücken & Pilates



[202]

Dieser Kurs besteht aus einem dynamischen Warm-up und Übungen, die die Koordination schulen und unsere Muskulatur stärken. Pilates konzentriert sich auf die Stärkung der Muskeln und Sehnen, sowie die Erhöhung der Muskelelastizität und der Gelenkbeweglichkeit.

Besonders wichtig ist dabei die Stärkung der Körpermitte: unsere tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenboden und die kleinen Muskeln rund um die Wirbelsäule.

Wann?	Mi,	08:45 - 09:45 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastik-Raum	
Für wen?	Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt	
Leitung:	Conny Wick*, 271478	
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 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: 26,00/65,00 €; 13 Kursstd.



[212]

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

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

\*Kursleiter Jedermannsport

\*Kursleiterin Frauengymnastik



## Therapie mit Messer & Gabel



medizinisch kompetent – individuell – qualifiziert

in Diättherapie & Ernährungsberatung



## Funktionelles Fitness- training



[213]  
[214]

Wir bieten ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik. Mit gezieltem Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Diese funktionellen Übungen werden durch verschiedene Kleingeräte unterstützt. Ihr Körper wird gekräftigt und gestrafft. Mit Dehnübungen werden ihre Muskeln gelockert und sie fühlen sich am Ende der Übungseinheit rundum fit.

Wann?	Do,	19:30 - 20:30 Uhr 20:30 - 21:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Jutta Wagner*, 22464 Conny Wick*, 271478	
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 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:	22,00/60,00 €; 12 Kursstd.	

\*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

## Bodystyling



[216]

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

Wann?	Fr,	09:00 - 10:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Conny Wick* 07473 / 271478	
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 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:	26,00/65,00 €; 13 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:	26,00/65,00 €; 13 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:	26,00/65,00 €; 13 Kursstd.	

\* Kursleiterin Step-Aerobic

# SPORT SCHAAAL

Kompetent in Mode & Sport

Telefon 07473 24888

72116 Mössingen • Schlattwiesen 2

## Dance4Fun



[223]

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

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

Neuzugänge sind willkommen!

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

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

## Zumba® Fitness



[224]

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

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

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

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

Wann?	Sa,	10:30 - 11:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Teens, Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Vanessa di Mineo*, Info: 07473/8898	
Kosten:	26,00/65,00 €; 13 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 <sup>1</sup>

Ort und Datum:

Unterschrift:

<sup>1</sup> 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.



### Information zur Leichtathletik in der Spvgg

Das Interesse an der Leichtathletik in der Sportvereinigung Mössingen nimmt wieder zu. 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.



Buchen Sie für Ihren Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen eine(n) ÜbungsleiterIn, TrainerIn von der Spvgg Mössingen.

Oder für Ihre Familienfeier einen Wanderführer, einen Gästeführer, ...

Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot nach Ihren Wünschen.

Z. B. Nordic-Walking zum Kennenlernen inkl. Leihstöcke,

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

Info & Anfragen: Maria von Wulfen

Telefon: 07473 - 270972

Mail to: [walkingtreff@spvgg.org](mailto:walkingtreff@spvgg.org)

... 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 Herbst 2018



Leichtathletik

Weitere Informationen von LA40.Spvgg@t-online.de

We take YOU wherever YOU want to go

# LEICHTATHLETIK

## 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

**Chris Dawes -**

Sprint mit Schwerpunkt Hürden

**Wann:** Ab August 2018

Weitere Informationen von LA40: [Spvgg@t-online.de](mailto:Spvgg@t-online.de)



Leichtathletik

We take YOU wherever YOU want to go

# LEICHTATHLETIK

## 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

**Chris Dawes -**

Sprint mit Schwerpunkt Hürden

**Wann:** Ab August 2018

Weitere Informationen von LA40: [Spvgg@t-online.de](mailto:Spvgg@t-online.de)



Leichtathletik

We take YOU wherever YOU want to go



### Bleiben Sie mit uns in Bewegung

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

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



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



Auch kleine Schritte zeigen Wirkung: Körperlich aktive Menschen sind belastbarer, fühlen sich besser und leben gesünder. Bewegung und Gespräche stehen im Vordergrund.  
Besuch des Rosengartens, Ostereierwurf-Wettbewerb mit Siegerehrung und ein herrliches Sommerfrühstück im Freien sind die Höhepunkte im kommenden Quartal.

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

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## 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

## 17. Pilgerevent im Herbst für Geübte



Von Fischingen nach Einsiedeln in 3 Tagen.

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

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

Wann? wird noch angekündigt  
Info: Maria von Wulfen\*/

Brigitte Kraiser

Tel: 07473-270972

Anmeldung: walking@spvgg.org

## Gästeführung am Fruchtrauf



### Premiumwandern

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

Voraussetzung: Gutes Schuhwerk, Getränk + Rucksackvesper

Wann? Sonntag 28.10.2018  
von 13.00 bis 17.00 Uhr

Wo? Freibadparkplatz Mössingen

Leitung: Maria von Wulfen\*,  
Tel. 07473-270972

Kosten: 3,- € Mitglieder  
8,- € Nichtmitglieder

Anmeldung: walking@spvgg.org  
Leihstöcke sind vorhanden

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

## Unterwegs in den Mössinger Streuobstwiesen



### Apfelwoche

Wir walken durch unsere idyllische Streuobstwiesenlandschaft, über herrliche Wald- und Wiesenwege, entlang den Premiumwanderwegen am Albrauf und erleben im Wechsel der Jahreszeiten die Natur am Fuße der Schwäbischen Alb mit allen Sinnen.

Inkl. Verkostung von selbstgemachten, regionalen Apfelspezialitäten

Wann?	03. Okt. 2018 um 14.30 Uhr
Wo?	Freibadparkplatz Mössingen
Gruppe 1+2	ca. 1,5 Std. Nordic-Walking (langsam & schnell)
Gruppe 3	Walking im Spaziergangtempo - für Jedermann
Ansprechpartner:	Maria von Wulfen*
Anmeldung:	Telefon: 074 73 / 270972 walkingtreff@spvogg.org

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## Nordic-Walking am Samstag



### Wochenende – Zeit für mich

Gemeinsam durch die beginnende Herbstlandschaft walken, dem Winter entgegen, und 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?	ab 06. Oktober 2018 29. Dezember 2018 (12 Wochen – Programm) 9:00 bis max. 10:30 Uhr
Kosten:	24 € / 60 € (Mitglieder/Nichtmitglieder)
Leitung:	Iris Hagenbach Maria von Wulfen* Leihstöcke sind vorhanden
Anmeldung:	walkingtreff@spvogg.org

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## LA- Weihnachtsfeier 2018 – Herzlich willkommen



### Walker, Mitgeher, Jogger, Leichtathleten

...Nikolaus, Nikolaus, komm` doch auch in unser Haus!

In gemütlicher Runde wollen wir alle Spvgg Mitglieder aus der Leichtathletikabteilung - Aktive & Passive - zu einer Weihnachtsfeier einladen wie viele Jahre zuvor.

Wann?	07. Dez. 2018, 19:00 Uhr
Wo?	Spvgg-Sportgaststätte Mössingen
Wäre schön:	Wichtelgeschenk bis max. 3 €
Anmeldung:	nicht zwingend, aber zwecks Planung wünschenswert bis zum 1. Advent.
bei:	Rebecca Chatzikiriakos lauftreff@spvogg.org Maria von Wulfen* walkingtreff@spvogg.org

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW



#### Öffnungszeiten MeTraVit

Montag - Freitag  
von 8 - 22 Uhr

Samstag  
von 9 - 22 Uhr

Sonn- und Feiertage  
von 9 - 20 Uhr

#### Saunabelegung

**Damensauna:**  
Dienstags ganztags  
und Donnerstags  
8 bis 16 Uhr

**Herrensauna:**  
Montags 8 bis 16 Uhr

**Gemischte Sauna:**  
siehe sonstige  
Öffnungszeiten

# MeTraVit



## Medizinisches Trainings- und Vitalcenter

### Prävention

### Med. Trainingstherapie

### Funktionstraining/Rehasport

### Betr. Gesundheitsvorsorge

### Therapiepraxis

### Schwefelbäder

### Saunalandschaft

### Kneippanlage

### Wohlfühlmassagen

Bad Sebastiansweiler GmbH

Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen

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

therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de

www.bad-sebastiansweiler.de



# GUT FÜR NECKARALB

Die Spendenplattform für soziale Projekte.  
[www.gut-fuer-neckaralb.de](http://www.gut-fuer-neckaralb.de)

Jetzt online  
spenden!

Eine Initiative von

**betterplace.org** 

und

 **Kreissparkasse  
Reutlingen**

 **Kreissparkasse  
Tübingen**

