

Kursprogramm ab 08.01.2018



fitness

plus



Das neue Kursprogramm ist da!

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

Kinder & Jugendliche

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

Erwachsene & Senioren

Kurse für jede Altersgruppe aus den Bereichen Fitness, Body & Mind und Dance.

Präventionskurse

Gesundheits- und Präventionsangebote werden von vielen Krankenkassen als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt und belohnt.



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

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

Preise:

Bei unseren Angeboten werden immer 2 Preisgruppen genannt. Der erste Preis bezieht sich auf Mitglieder der Spvgg Mössingen. Der zweite Preis ist gültig für alle Nichtmitglieder. Mit unserem Kursangebot bleiben Sie fit das ganze Jahr.

Kunden der Kreissparkasse Tübingen erhalten € 1,00 Ermäßigung, wenn Sie Ihre Kursgebühren von einem Konto der KSK Tübingen abbuchen lassen.

Anmeldung:

Melden Sie sich bei der Kursleitung an, indem Sie die dort vorliegende Anmeldekarte ausfüllen. Da die Kursgebühren abgebucht werden, bitten wir Sie, die Einzugsermächtigung auszufüllen.

Auskunft erteilt auch unsere Geschäftsstelle:

Tel. 07473/23883, Dienstag 11 - 13 Uhr, Mittwoch 13 - 15 Uhr, Donnerstag 17 - 19 Uhr
oder unter geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de

Weitere Informationen:

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

Redaktion

Susanne Ayen, Spvgg

Layout & Druck

R3D Internet Dienstleistungen
Richard Dvořák

Fotografie

R. Dvořák, richard@dvorak.photos
M. Kluz, marek@kluz.info
www.fotolia.de

Lektorat & Anzeigen

Gerhard Wagner, Spvgg
Susanne Ayen, Spvgg

Webseiten

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

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
MONTAG				
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy	8
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	5
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	7
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	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	10
223	20:15	Dance4Fun	LA	13
DIENSTAG				
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	5
314	10:30	Qi Gong	Mad	6
301	16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
302	17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
212	19:00	Fit das ganze Jahr	J2	11
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	11
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	12
203	19:00	Qi Gong	H-BL	10
DONNERSTAG				
213	19:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	11
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	12
214	20:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	11

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

Kurs-Orte

J1 = Jahnhalle 1
J2 = Jahnhalle 2
Mad = Mad-Fitness
LA = Langgass Turnhalle

H-BL = Haus Blumenküche
J-Gy = Jahnhalle Gymnastikraum
K-Blu = Kindergarten Blumenküche
Seb = Metravit Bad Sebastiansweiler



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



SPVGG Kurse			
Dienstags	09:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA	16
Mittwochs	14.30	Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag	18
Mo. Do.	08:30	Morgendliches Laufen mit Rebecca	16

Präventionskurse

Der Sportvereinigung Mössingen 1904 e.V. wurde 2016 erneut das Qualitätssiegel **Pluspunkt Gesundheit** des DTB und **Sport pro Gesundheit** des DOSB verliehen. Diese Gütesiegel stehen für besonders gesundheitsfördernde Vereinsangebote.



Was bieten diese Qualitätssiegel?

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

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

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

Gesundheitssport im Vorschulalter



[301]
[302]

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

Wann?	Di,	16:00 - 17:00 Uhr 17:00 - 18:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Kinder ab 4 Jahren	
Leitung:	Susanne Ayen*, 8898 Tanja Herter**, 22749	
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.	

*Übungsleiterin Prävention Kinder

** Kursleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen

Yoga am Vormittag



[311]

Für mehr Beweglichkeit, Kraft und Vitalität, eine verbesserte Atemtechnik und mehr Entspannung lohnt es sich jederzeit mit dem Üben anzufangen. Yoga lässt uns den Alltagstress gelassener begegnen und verhilft zur mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen.

Wir können wieder Durchatmen, unser Rückgrat stärken, Energie tanken und die Konzentration steigern. Yoga - Der Weg zur inneren Mitte.

Kursbeginn: 16.01.18

Wann?	Di, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo?	kl. Kursraum, Mad Fitness
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, 920858
Kosten:	27,00 /67,50 €; 9 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 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.

*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 Sportakrobatin

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 bewerben.

Ihre Ansprechpartnerinnen
Alwina Schleinin · Telefon 07071 914-304
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

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@Spvvg.org



[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?	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



[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: 16.01.18

Wann?	Di,	10:30 - 11:30Uhr
Wo?	Kursraum Mad Fitness	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, Tel.: 920858	
Kosten:	18,00/45,00 €; 9 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]
[113]
[114]

In dieser Stunde wird gemeinsam gesungen, gespielt und natürlich geturnt. Dabei werden große und kleine Turngeräte genauso eingesetzt wie Handgeräte.

Neben dem Erlernen und Trainieren bestimmter Fertigkeiten stehen das Erleben von Bewegungsfreude und die gemeinsame Auseinandersetzung mit den verschiedenen Geräten im Vordergrund. So wird ganz nebenbei die Körperwahrnehmung verbessert und das Bewegungsrepertoire erweitert.

Wann?	Mi & Fr, 15:30 - 16:30 Uhr 16:30 - 17:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen?	Kinder von 2,5 - 4 Jahren
Leitung:	Anne Ehmann*, 21256
Kosten:	Mi. 18,00/45,00; 9 Kursstd. Fr. 18,00/45,00; 9 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: 20,00/50,00 €; 10 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: 18,00/45,00 €; 9 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: 18,00/45,00 €; 9 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:	18,00/45,00 €; 9 Kursstd.

*Yoga-Lehrerin

Rücken & Pilates



[202]

Dieser Kurs besteht aus einem dynamischen Warm-up und Übungen, die die Koordination schulen und unsere Muskulatur stärken. Pilates konzentriert sich auf die Stärkung der Muskeln und Sehnen, sowie die Erhöhung der Muskelelastizität und der Gelenkbeweglichkeit. Besonders wichtig ist dabei die Stärkung der Körpermitte: unsere tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenboden und die kleinen Muskeln rund um die Wirbelsäule.

Wann?	Mi,	08:45 - 09:45 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastik-Raum	
Für wen?	Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt	
Leitung:	Conny Wick*, 271478	
Kosten:	18,00/45,00 €; 9 Kursstd.	

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.	

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:	18,00/45,00 €; 9 Kursstd.	

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

*Qi Gong Lehrerin, Heilpraktikerin

*Kursleiter Jedermannsport

Fit das ganze Jahr



[212]

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

Wann? Di, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo? Jahnhalle 2
Für wen? Erwachsene 50 +
Leitung: Erika Schneemann*, 23579
Kosten: 20,00/50,00 €; 10 Kursstd.

*Kursleiterin Frauengymnastik

Funktionelles Fitness- training



[213]

[214]

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

Wann? Do, 19:30 - 20:30 Uhr
20:30 - 21:30 Uhr
Wo? Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen? Erwachsene jeden Alters
Leitung: Jutta Wagner*, 22464
Conny Wick*, 271478
Kosten: 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:	18,00/45,00 €; 9 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:	22,00/55,00 €; 11 Kursstd.	

*Fitness- und Ausdauertrainer

Power Fitness



[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:	18,00/45,00 €; 10 Kursstd.	

*Sportlehrer, Fitnesstrainer

Step-Aerobic



[222]

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit dem Step haben und auch vor anspruchsvolleren Schrittkombinationen nicht zurückschrecken.

Nach einer kurzen Aufwärmung erfolgt der eigentliche Aerobic-Teil, eine Wohltat für das Herz-Kreislauf-System.

Das Training wird mit einem Cool-Down und Stretchübungen beendet.

Wann?	Fr, 20:00 – 21:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Kerstin Schneemann* 07121 / 478 255
Kosten:	20,00/50,00 €; 10 Kursstd.

* Kursleiterin Step-Aerobic

Dance4Fun



[223]

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

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

Neuzugänge sind willkommen!

Wann?	Mo, 20:15 – 21:15 Uhr
Wo?	Langass-Turnhalle
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Alica Schmid*, 0178 / 445 56 65
Kosten:	18,00/45,00 €; 9 Kursstd.

*Sport- und Gymnastiklehrerin

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.

**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



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

Zumba® Fitness

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@Spvvgg.org



[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:	20,00/50,00 €; 10 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

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.

Kontoinhaber

Vorname, Name, Straße und Hausnummer, PLZ und Ort:

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.

3000 Schritte EXTRA

Aufgepasst -

Betriebliches Gesundheitsangebot

Morgendliches Laufen

mit Rebecca



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	



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: walking@spvgg.org



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:	Kostenfrei

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLV

SPORT SCHAAAL

Kompetent in Mode & Sport

Telefon 07473 24888

72116 Mössingen • Schlattwiesen 2

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 o. LG Steinlach- Zollern 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 WLV

Hier könnte IHRE WERBUNG stehen.

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

Zusätzlich können Sie auch auf unseren Webseiten werben.

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

Sprechen Sie uns einfach an.

Tel. 07473/23883
FitnessPlus@Spvgg.org



Öffnungszeiten MeTraVit

Montag - Freitag
von 8 - 22 Uhr

Samstag
von 9 - 22 Uhr

Sonn- und Feiertage
von 9 - 20 Uhr

Saunabelegung

Damensauna:
Dienstags ganztags
und Donnerstags
8 bis 16 Uhr

Herrensauna:
Montags 8 bis 16 Uhr

Gemischte Sauna:
siehe sonstige
Öffnungszeiten

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



**Ruckzuck
ist einfach.**



sparkasse.de/kwitt

Weil man Geld schnell und leicht per Handy senden kann. Mit Kwitt, einer Funktion unserer App.*

* Gilt nur zwischen deutschen Girokonten.

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Tübingen**