

Kursprogramm ab 24.04.2017



# 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.



## Herzlich Willkommen bei FitnessPlus

**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](mailto:geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de)

### Weitere Informationen:

Auf unserer Webseite [fitness-plus.info](http://fitness-plus.info) finden Sie weitere Informationen oder aktuelle Ankündigungen. Die Kurse beginnen, sofern nicht anders ausgezeichnet, in der 17. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis Juli 2017.

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

## Impressum

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

### 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)  
[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	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
<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	11
<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	12
203	19:00	Qi Gong	H-BL	10
<b>DONNERSTAG</b>				
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
<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	16
Mittwochs	14.30	Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag	18
	20./21.05.2017	Nordic-Walking Wiedereinsteiger	17
	19.05.2017	Nordic-Walking mit Herz-Kreislauf-Analyse	17
	04./11./18./24.05.17	Nordic-Walking Einsteigerkurs	17
Mo. Di.	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:	28,60/50,60 €; 11 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:	42,90/75,90 €; 11 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:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.	

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

AOK  
Die Gesundheitskasse.

**ProFit**  
Das Prämienprogramm  
der AOK Baden-Württemberg

### Gesundheit lohnt sich.

Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regel mäßig für Impfungen oder Check-ups zum Arzt gehen oder sich eine professionelle Zahnreinigung gönnen: Dafür gibt es von uns Punkte, die Sie sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen können.

**Jetzt anmelden und mitmachen: auf [www.aok-profit.de](http://www.aok-profit.de) oder telefonisch bei Ihrem AOK-DirektService unter 07471 6398943**

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb

ZGH\_0044737\_11/14 Foto: www.peterheck.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:	23,40/41,40 €; 9 Kursstd.	

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

## Qi Gong



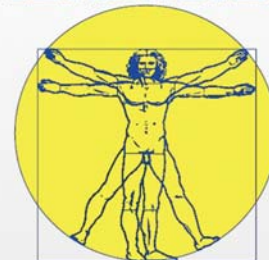
[314]

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:	28,60/50,60 €; 11 Kursstd.	

\* Qi Gong und Yoga-Lehrerin

# REHAMED



## Achim Müller

Staatlich anerkannter Physiotherapeut  
für Krankengymnastik, Massagen,  
Manuelle Therapie, Lymphdrainage,  
Kinesiologie-Tape, Hausbesuche usw.  
Freiherr-vom-Stein-Straße 31  
72116 Mössingen - Telefon 07473/4117



**Denken SIE daran:  
MASSAGE GUTSCHEINE  
sowie  
WELLNESS ANGEBOTE  
sind ein ideales Geschenk  
einfach mal so!!**

## 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.

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. 26,00/46,00 10Kursstd. Fr. 23,40/41,40 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:	26,00/46,00 €; 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:	26,00/46,00 €; 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:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

## 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



## 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:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.

\*Yoga-Lehrerin

## Rücken & Pilates



[202]

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

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

Wann?	Mi,	08:45 - 09:45 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastik-Raum	
Für wen?	Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt	
Leitung:	Conny Wick*, 271478	
Kosten:	31,20/55,20 €; 12 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:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.	

\*Qi Gong Lehrerin, Heilpraktikerin

## Jedermannsport



[211]

Wir sind eine Truppe aktiver und fitter Männer, die Spaß an der Bewegung haben. Unsere Truppe besteht schon seit einigen Jahren, Neuzugänge sind jedoch herzlich willkommen.

Unser Herz-Kreislauf-System bringen wir regelmäßig in Schwung, auch Ballspiele kommen dabei nicht zu kurz.

Wann?	Mo,	20:00 - 21:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle 2	
Für wen?	Männer 60 +	
Leitung:	Manfred Witt*, Tel.: 4682	
Kosten:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.	

\*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:	26,00/46,00 €; 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:	26,00/46,00 €; 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:	28,60/50,60 €; 11 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*, 271478	
Kosten:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.	

## 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:	31,20/55,20 €; 12 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:	28,60/50,60 €; 11 Kursstd.	

\*Sportlehrer, Fitnesstrainer

\*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

## 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*, 922312
Kosten:	26,00/46,00 €; 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*, 0178/4455665
Kosten:	26,00/46,00 €; 10 Kursstd.

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

Metzgerei - Feinkost - Catering

im delicasa  
Mössingen  
☎07473  
95160

**Hofmarkt**  
Jungviehweide

Fillialen:  
Ergenzingen  
☎07457 9467562  
Tübingen  
☎07071 8599023

### Genuss mit gutem Gefühl

**Fleisch- u. Wurstspezialitäten, Dosen, Gläsergerichte und Feinkostsalate** aus eigener Herstellung. Wir garantieren für höchste **Qualität** und **Frische!**

**Das kann man sehen, riechen und schmecken!**

Hochwertiges **Rindfleisch** vom eigenen Hofgut, bestes **Schweinefleisch, Geflügel & Lamm** von **regionalen Bauernkollegen.**

**Unser Catering** - Spitzenqualität für kleine Runden & große Anlässe. Auch bei uns im Hause. Gerne beraten wir Sie!

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

## 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: 26,00/46,00 €; 10 Kursstd.

\*Übungsleiterin Zumba® Fitness

14



Ernährungsstudio  
Maria von Wulfen

Ernährungsberatung in Prävention & Therapie

Eberhardstr. 6/2 · 72116 Mössingen  
Tel. 0 74 73 / 27 09 72 · Fax 27 09 73  
e-mail: vonwulfenmaria@aol.com

Ernährungs-  
umstellung

Bewegungs-  
training

KochSchule

## Therapie mit Messer & Gabel



medizinisch kompetent – individuell – qualifiziert

in Diättherapie & Ernährungsberatung

Übergewicht

Diabetes

Cholesterin

Darmer-  
krankungen

Was ist  
Ihr Thema?

## Umstellung der Lastschrift- einzüge vom Einzugser- mächtigungsverfahren auf das SEPA-Basis-Last- schriftverfahren

Die Spvgg Mössingen 1904 e.V. nutzt bei der mit Ihnen bestehenden Geschäftsbeziehung für Zahlungen die Lastschrift (Einzugsermächtigungsverfahren). Als Beitrag zur Schaffung des einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrsraums wird ab dem 01.07.2014 auf das europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren umgestellt. Dieses Lastschriftmandat wird durch die Mandatsreferenz (Kursnummer/Kursbezeichnung) und unserer Gläubiger-Identifikationsnummer **DE6ZZZ00000187809** gekennzeichnet, die von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben werden.

Lastschriften werden weiterhin von Ihrem bei uns hinterlegten Konto eingezogen. Sollten Ihre Angaben nicht mehr aktuell sein, bitten wir Sie um Nachricht.

Die fällige Kursgebühr wird in **KW 19, 2017** eingezogen. Teilnehmern, die zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen, wird die Kursgebühr **zwei Wochen nach erstmaliger Teilnahme** abgebucht.

# fitness

plus



## Anmeldung Kursprogramm

Kurs-Nr ..... Kurs .....

Name, Vorname .....

Geb. Datum .....

Anschrift .....

Telefon .....

Vereinsmitglied bei der Spvgg Mössingen

ja  nein

## Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Spvgg Mössingen, die Kursgebühr in Höhe von ..... € von meinem Konto

BIC .....

IBAN .....

Bank einzuziehen.

Ort .....

Datum .....

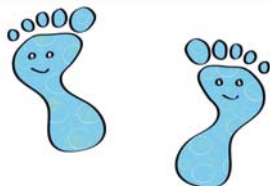
Unterschrift .....

**Speicherung der Daten**  ja  nein

Anmeldung zum Kursprogramm ist nur einmalig auszufüllen, Abbuchung erfolgt nur bei Kursteilnahme!



## 3000 Schritte EXTRA



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: Kostenfrei (65 €/Jahr freies Mitglied Spvgg) erwünscht  
Gern 4 Wochen schnuppern

## 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: Kostenfrei

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

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## Nordic-Walking

### Einsteigerkurs



### Blieben Sie mit uns in Bewegung

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

**Wann?** donnerstags nach 1. Mai  
4.5./11.5./18.5./  
Mittwoch 24.5.2017 17.00 – ca. 18.15h

**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)  
Leihstöcke sind vorhanden

Anmeldung: [walking@spvgg.org](mailto:walking@spvgg.org)

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## Nordic-Walking

### Kurs für Wiedereinsteiger & Gäste



### Bewegtes Wochenende

Haben Sie vor Jahren mal Nordic-Walking gelernt, aber es bedarf einer kleinen Auffrischung? Dieser Crashkurs vermittelt Ihnen wieder die Grundtechnik mit kleinen Übungseinheiten. Dann wollen wir am Sonntag bereits eine Runde walkend unterwegs sein und die neue Firstwaldrunde gehen.

**Wann?** Wochenende 20./21.05.2017  
Sa. 13:00 – ca. 14.00 Uhr  
So. 11:00 – 14:00 Uhr

**Wo?** Freibadparkplatz Mössingen  
**Leitung:** Maria von Wulfen\*,  
Tel. 07473-270972

**Kosten:** 8,- € Mitglieder  
16,- € Nichtmitglieder  
Leihstöcke sind vorhanden

Anmeldung: [walking@spvgg.org](mailto:walking@spvgg.org)

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## Nordic-Walking

### mit Herz-Kreislauf-Analyse



### Pulsgesteuertes Training im Walking und Nordic-Walking Bereich

Bewegungstraining ist umso gesundheitsförderlicher mit Hand am Puls. Viele besitzen ein Pulsmessgerät, aber nutzen es gar nicht. Bringen Sie Ihr Gerät mit und wir aktivieren Ihren Schatz für das gesundheitsförderliche Bewegtsein. Pulsgesteuertes Training gibt den Takt vor und schützt vor Überlastung.

**Wann?** Freitag, 19.05.2017  
18:00 - ca.20.30 Uhr  
**Wo?** Spvgg Geschäftsstelle  
Lange Str. 42a, Mössingen  
**Material:** Leihgeräte vorhanden,  
eigene Pulsuhren mitbringen  
**Leitung:** Maria von Wulfen\*,  
Tel. 07473-270972

Anmeldung: [walking@spvgg.org](mailto:walking@spvgg.org)

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## 30 Jahre Lauftreff Mössingen



Herzliche Einladung an alle  
vom Lauftreff Mössingen  
- LT Mössingen -  
Jung & Alt.

Herzlich willkommen - bei Kaffee & Kuchen wollen wir Rückblick halten.

Bitte den Termin bereits jetzt vormerken!

**Wann:** Samstag, den **01. Juli 2017**

Näheres entnehmen Sie  
der Presse/homepage.  
Telefon 0 74 73 - 270 9 72  
Mobil 0 174 - 57 888 02

## 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:	Spvvg o. LG Steinlach- Zollern NW-Betreuer
Kosten:	Spvvg o. LG Mitgliedschaft (65 €/Jahr freies Mitglied Spvvg) erwünscht
Tempo:	Genusswalker ca. 5km/h Fortgeschrittene ca. 7km/h Gern 4 Wochen schnupperrn.
Info:	Maria von Wulfen* Tel. 07473-270972

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

**SPORT**  
**SCHAAAL**  
Kompetent in Mode & Sport

**Telefon 07473 24888**

**72116 Mössingen • Schlattwiesen 2**



#### 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



**Bequem  
ist einfach.**



[www.ksk-tuebingen.de](http://www.ksk-tuebingen.de)

**Wenn das Konto zu den  
Bedürfnissen von heute passt.**

**Das Sparkassen-Girokonto  
mit der Sparkassen-App.**

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse  
Tübingen**