

Kursprogramm ab 11.01.2016



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.

Laufen, Walking und Nordic-Walking

Trainieren Sie mit uns im größten Fitnessstudio der Welt - der Natur



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.

Dazu kommen vielfältige, attraktive Bewegungs- und Nordic-Walking Angebote der LG Steinlach in der freien Natur. Mit Tipps, unter fachkundiger Anleitung und mit Gleichgesinnten läuft's besser. Machen Sie den ersten Schritt !

Schnuppern Sie einfach mal rein und testen Sie unsere Kurse. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an den jeweiligen Kursleiter wenden.

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, donnerstags von 17:00 – 19:00 Uhr oder unter geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de

Weitere Informationen:

Auf unserer Webseite fitnessplus.spvgg.org und lg-steinlach.de finden Sie weitere Informationen oder aktuelle Ankündigungen. Die Kurse beginnen, sofern nicht anders ausgezeichnet, in der 2. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis März 2016.

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

Redaktion

Susanne Ayen, Spvgg
Dieter Schneider, LG Steinlach

Layout & Druck

R3D Internet Dienstleistungen
Richard Dvořák

Fotografie

Richard Dvořák, info@r3d.de
Marek Kluz, marek@kluz.info
www.fotolia.de

Lektorat & Anzeigen

Gerhard Wagner, Spvgg
Susanne Ayen, Spvgg
Dieter Schneider, LG Steinlach

Webseiten

www.spvgg.org
www.fitness-plus.info
www.lg-steinlach.de

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
MONTAG				
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy	8
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	5
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	8
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	10
132	18:15	Hip Hop für Kids / Beginner	LA	8
133	19:15	Hip Hop für Kids / Advanced	LA	8
211	20:00	Jedermannsport	J2	11
223	20:15	Dance4Fun	LA	14

DIENSTAG				
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	5
314	10:30	Qi Gong	Mad	11
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	12
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	12

MITTWOCH				
202	08:45	Rücken und Pilates	Mad	10
111	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	8
112	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	8
134	17:30	Cheer Dance für Kids, 9-11 Jahre	J-Gy	9
203	19:00	Qi Gong	H-BL	11
221	19:30	Step-Aerobic	J-Gy	13

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
DONNERSTAG				
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	12
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	13
214	20:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	12

FREITAG				
313	08.00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	6
216	09:00	Bodystyling	Mad	13
113	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	8
114	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	8
222	20:00	Step-Aerobic Advanced	J-Gy	14

SAMSTAG				
224	10:00	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

LG Steinlach Kurse			
Dienstags	09:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA	18
Samstags	14:00	Walk Dich fit - die 1ste	18
Dienstags	19:00	Vorbereitungstraining Mössinger Kärcher-Stadtlauf	16
Donnerstags	19:00		
Samstags	15:00		
20. bis 23.05.2016		13. Pilgerevent der LG Steinlach	18

Präventionskurse

Der Sportvereinigung Mössingen 1904 e.V. wurde 2009 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:	26,00 / 46,00 € ; 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.

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 / 69,00 € ; 10 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:	23,40 / 41,40 € ; 9 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

AOK
Die Gesundheitskasse.

ProFit
Das Prämiensprogramm
der AOK Baden-Württemberg

Gesundheit lohnt sich.

Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regelmäßig 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 oder telefonisch bei Ihrem AOK-DirektService unter 07471 6398943

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb

ZGH 0044/37 - 11/12 - Foto: www.peterbeck.de

seit



1978

GENUSS macht die Seele *mit*.



Unsere Genusszeiten

Mo - Fr: 9:00 - 12.30 Uhr

14.30 - 18.30 Uhr

Sa: 9.00 - 14.00 Uhr



SPEZCOM
SPEZIALITÄTEN-COMPAGNIE

Stegstraße 8 | 72116 Mössingen
Webshop: www.spezcom.de

Fit und gesund in den Tag



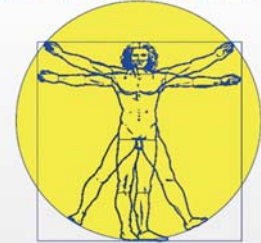
[313]

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 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: 23,40 / 41,40 € ; 9 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

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. 23,40/41,40 €; 9 Kursstd. 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: 23,40 / 41,40 € ; 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: 23,40 / 41,40 € ; 9 Kursstd.

*Sport- und Gymnastiklehrerin

Cheer Dance für Kids



[134]

Cheerdance ist eine Tochter der amer. Sportart Cheerleader. Ohne akrobatische Sprünge und Pyramiden sorgen Cheerdancer mit ausgefeilten Choreografien für Stimmung. Hip Hop und Jazzdance bieten die Grundlage. Die Rhythmen bringen den Körper in Schwung, die technischen Übungen verbessern die Körperhaltung und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Wer also Lust auf einen erfrischenden und koketten Tanzstil hat ist hier genau richtig.

Wann?	Mi, 17:30 - 18:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen?	Kinder von 9 bis 11 Jahren
Leitung:	Julia Schäffler*, Tel. 23902
Kosten:	23,40 / 41,40 € ; 9 Kursstd.

*Kursleiterin CheerDance

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*, 25442	
Kosten:	23,40 / 41,40 € ; 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?	Kursraum Mad-Fitness	
Für wen?	Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt	
Leitung:	Conny Wick*, 271478	
Kosten:	26,00 / 46,00 € ; 10 Kursstd.	

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Metzgerei · Feinkost · Catering

im delicasa Mössingen **Hofmarkt** Telefon 07473 95160

Jungviehweide

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

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.

Grundlagenübungen und meditative Formen verbessern die Beweglichkeit, Vitalkraft und Entspannung.

Wann?	Di, 10:30 - 11:30 Uhr
Wo?	Kursraum Mad Fitness
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, Tel.: 920858
Kosten:	26,00 / 46,00 € ; 10 Kursstd.

* Qi Gong und Yoga-Lehrerin

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 - 20:00 Uhr
Wo?	Haus Blumenküche
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Gaby Maurer*, Tel.: 23800
Kosten:	23,40 / 41,40 € ; 9 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: 23,40 / 41,40 € ; 9 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: 23,40 / 41,40 € ; 9 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 o. Altersbegrenzung
Leitung: Jutta Wagner*, 22464
Kosten: 26,00 / 46,00 € ; 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.

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).

Step-Aerobic



[221]

Mit fetziger Musik und einfachen, aber abwechslungsreichen Schrittkombinationen rund um und auf dem Step bringen wir unseren Kreislauf richtig in Schwung. Dabei trainieren wir Ausdauer, koordinative Fähigkeiten und verbessern die Beweglichkeit. Step-Aerobic ist ein effektives Fitnessstraining, das zudem viel Spaß macht und leicht zu erlernen ist.

Kursbeginn: 07.01.16

Wann?	Fr,	09:00 - 10:00 Uhr
Wo?	Kursraum Mad-Fitness	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	Conny Wick*, 271478	
Kosten:	23,40 / 41,40 € ; 9 Kursstd.	

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Wann?	Do,	19:45 - 20:45 Uhr
Wo?	Kursraum Metraviv, Bad Sebastiansweiler	
Für wen?	Männer, o. Altersbegrenzung	
Leitung:	Günter Bluthardt* g.bluthardt56@online.de	
Kosten:	31,20 / 55,20 € ; 12 Kursstd.	

*Fitness- und Ausdauertrainer

Wann?	Mi,	19:30 – 20:30 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Erwachsene jeden Alters	
Leitung:	n.n.bekannt;info 07473/8898	
Kosten:	23,40 / 41,40 € ; 9 Kursstd.	

* Kursleiterin Step-Aerobic

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: 23,40 / 41,40 € ; 9 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: 23,40 / 41,40 € ; 9 Kursstd.

*Sport- und Gymnastiklehrerin

Zumba® Fitness



[224]

Der Hintergrund von Zumba® Fitness ist einfach: "Bewegung und Spass". ZUMBA® ist ein lateinamerikanisches inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Mix aus Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia, Bachata, Bauchtanz, Flamenco und vielem mehr sorgen für ein schweiss-treibendes Workout. ZUMBA® Fitness ist eine Sensation, welche heiss, sexy, inspirierend und für jedermann geeignet ist.

Wann? Sa, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo? Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen? Teens, Erwachsene jeden Alters
Leitung: Vanessa di Mineo*,
Info: 07473/8898
Kosten: 23,40 / 41,40 € ; 9 Kursstd.

*Übungsleiterin Zumba® Fitness

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!



„Unser Lauf – der 6te“. Vorbereitung für den 13. Mössinger Kärcher-Stadtlauf am 30. April 2016

Wir sind auch 2016 wieder am Start – starten auch Sie mit uns durch?!

Die Betreuer der LG Steinlach bereiten alle Teilnehmer mit einem planvollen Gruppentraining auf den Stadtlauf vor.

Lauf-Einsteiger werden durch ein gezieltes und wohldosiertes Training auf den AOK-Hobbylauf (5 Kilometer) vorbereitet. Die geübteren Läufer bereiten wir je nach Leistungsvermögen in mehreren unterschiedlichen Gruppen auf den Hauptlauf (10 Kilometer) vor.

Geplant sind bis zu 2 Einsteiger- und 3 Fortgeschrittenen-Gruppen.

Verschiedene Theorieeinheiten unter fachkundiger Anleitung runden das Angebot ab.



Im Kursangebot enthalten sind:

- Infoveranstaltung mit einem themenspezifischen Vortrag am 27. Januar
- individuelle Gruppen-Trainingspläne
- 10-wöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich bis zu 4 Trainingseinheiten (3x Lauftraining, 1x Athletiktraining), die ersten zwei Wochen als unverbindliches Schnuppertraining
- Theorieeinheiten mit trainingspezifischen Themen
- Startgeld für den Mössinger Stadtlauf inkl. Stadtlauf-T-Shirt
- Nudelgericht + ein Freigetränk bei der Roßberg Nudel-Party (29. April, Quenstedt-Gymnasium Mössingen)
- Einkaufskarte (einmaliger Sonderrabatt) von Insider-Sport Hechingen
- spezielles Funktionsshirt mit Aufdruck „Unser Lauf“

Kosten:

EUR 35,00 für Nicht-Mitglieder

EUR 25,00 für Mitglieder Spvgg

Mössingen, TV Belsen, TV Hechingen

Für AOK-Versicherte kostenlos

(AOK übernimmt die Kursgebühren für ihre Mitglieder)



Auch Sie können laufen und werden Spaß daran haben – wir zeigen es Ihnen!

Melden Sie sich für das Vorbereitungstraining beim Laufftreff-Leiter der LG Steinlach, Marcus Strohmaier (Tel. 07473/272287 oder marcus.strohmaier@t-online.de), oder spätestens bei unserer Infoveranstaltung an.

Infoabend: Mittwoch, 27. Januar 2016, 19:00 Uhr, Quenstedt-Gymnasium Mössingen

Beginn: Samstag, 13. Februar 2016, 14:30 Uhr, Freibad-Parkplatz Mössingen

Trainingstermine:

Dienstags 19:00 Uhr Parkplatz Langgass-Schule Mössingen (Winterzeit)
Freibad-Parkplatz Mössingen (Sommerzeit)

Donnerstags 19:00 Uhr Ernwiesenstadion Mössingen-Belsen (Bahntraining)

Freitags 19:00 Uhr Firstwaldhalle Mössingen, Athletiktraining (Winterzeit)

18:00 Uhr Ernwiesenstadion Mössingen-Belsen, Athletiktraining
(Sommerzeit)

Samstags 15:00 Uhr Freibad-Parkplatz Mössingen (Winterzeit)

16:00 Uhr Freibad-Parkplatz Mössingen (Sommerzeit)

Leitung: Marcus Strohmaier und die Laufftreff-Betreuer der LG Steinlach

Bewegung – Prävention – Gesundheit



Die LG Steinlach hat für jeden Geschmack und jeden Anspruch ein passendes Angebot. Kommen Sie mit uns in Bewegung in der freien Natur. Bewegung ist ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Wer sich mehr bewegt, hat mehr vom Leben.

In unserem **Nordic-Walking-Treff** finden Sie unterschiedliche Gruppen:



- **Gesundheitswalking** für Einsteiger und für alle Interessierten nach einer Reha; auch bei Knie-, Hüft- oder Gelenkproblemen; langsamer Einstieg in die Ausdauerbelastung
- **Geübte Walker**: sportliche Ausdauerbelastung, Kennen lernen neuer Walkingstrecken in und um Mössingen
- **Ausdauer-Walker**: sportliche & zeitliche Ausdauerbelastung, monatlicher Vollmondlauf auf die Burg Hohenzollern, für alle Walker, die eine unbekannte Herausforderung nicht scheuen, Höhenmeter bis 400 m bewältigen können, gemeinsames Training für Nordic-Walking Events wie Schluchseeauf

Nordic-Walking-Treff Zeiten:

Sommerzeit: Mi., 14:30 Uhr, Mi., 18:30 Uhr, Sa., 16:00 Uhr Freibad-Parkplatz.

Winterzeit: Mi., 18:30 Uhr Parkplatz Langgass-Schule,

Mi., 14:30 Uhr, Sa., **14:00 (NEU - geändert!)** Uhr Freibad-Parkplatz.

In unserem **Lauftreff** bilden wir jeweils unterschiedliche Laufgruppen entsprechend dem Niveau der Teilnehmer.

Lauftreff-Zeiten:

ganzjährig: Mo., und Do., 08:30 Uhr oberer Parkplatz Firstwald-Gymnasium

Do., 19:00 Uhr Bahntraining Ernwiesenstadion Belsen

Sommerzeit: Di., 19:00 Uhr, Sa., 16:00 Uhr Freibad-Parkplatz

Winterzeit: Di., 19:00 Uhr Parkplatz Langgass-Schule, Sa., 15:00 Freibad-Parkplatz.

Alle Informationen unter www.lg-steinlach.de

Umstellung der Lastschrifteinzüge vom Einzugsermächtigungsverfahren auf das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

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 **DE62ZZZ00000187809** 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 07, 2016** eingezogen. Teilnehmern, die zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen, wird die Kursgebühr **zwei Wochen nach erstmaliger Teilnahme** abgebucht.

„Walk Dich fit - die 1ste“

Vorbereitung für den 13. Mössinger
Kärcher-Stadtlauf



Trainieren auch Sie im größten Fitnessstudio der Welt - der Natur!

Nordic-Walking macht Spaß, ist top für die Figur und für jeden rasch erlernbar.

Das LG-Steinlachteam bereitet Sie in der Gruppe auf die Panorama - Nordic-Walking-Tour beim Mössinger Kärcher-Stadtlauf vor. Für (Wieder-) Einsteiger bis Fortgeschrittene Walker & Nordic-Walker.

Umfassendes Leistungspaket: siehe S.16

Infoabend: 27.1.2016, 19:00 Uhr

Quenstedt-Gymnasium

Start: Samstag, 13.2.2016, 14:30

Wo? Freibad Parkplatz, Mössingen

Für wen? Neueinsteiger /

Wiedereinsteiger

Anmeldung Maria von Wulfen

/ Info: Tel. 07473 / 270972

Kosten: 25€ / 35 €

Mitglieder/Nichtmitglieder

AOK-Mitglieder kostenlos

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

3000 Schritte feiert: 5 Jahre Mitgehen



Auch kleine Schritte zeigen Wirkung:
Körperlich aktive Menschen sind belastbarer, fühlen sich besser und leben gesünder.

Neu:

Jeden letzten Dienstag im Quartal 26.1./26.4./26.7./27.9./27.12.2016 gibt es per Fahrgemeinschaft (08:45 Uhr) ab Firstwaldparkplatz 3000 Schritte Spaziergänge in und um Bad Sebastiansweiler.

Treffpunkt: Kapelle

Start: 9.00 Uhr

Wann? Dienstags 09:00 Uhr

Wo? Parkplatz
Firstwald-Gymnasium

Für wen? Alle, die gern gemeinsam gehen

Leitung: Maria von Wulfen*, 270972

Kosten: Kostenfrei für Mitglieder und für 4 Wochen schnuppern.

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

13. Pilgerevent der LG Steinlach



In nordic-walkender Weise sind wir wieder mit Rucksack vor der Haustüre unterwegs. Probier es doch mal aus und entschieße dich, das Training hierfür aufzunehmen.

Von Schwäbisch Hall, Murrhardt, Winnenden nach Esslingen. Über Felder und Weinberge führt uns der Jakobsweg, liebevolle Weindörfer zwischen Rems- und Neckartal säumen den Weg.

Wann? 20. bis 23.05.2016

Dauer? von Freitag - einschl.
Montag

Infoabend: Presse entnehmen

Anfragen/ Maria von Wulfen*

Anmeldung Tel. 07473 / 270972 oder

Brigitte Kraiser
Tel. 07473 / 22238

Kosten: 15€ /25€

Mitglieder /Nichtmitglieder

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin n 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



**Unsere Sportförderung:
Gut für die Region!**

 Kreissparkasse
Tübingen