

Kursprogramm ab 28.04.2014



# 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

Das „Wundermittel“ der gesundheitlichen Prävention. Kommen Sie mit uns in Bewegung in der freien 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 Fitnessrends 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](mailto:geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de)

### Weitere Informationen:

Auf unserer Webseite [fitnessplus.spvgg.org](http://fitnessplus.spvgg.org) und [lg-steinlach.de](http://lg-steinlach.de) finden Sie weitere Informationen oder aktuelle Ankündigungen. Die Kurse beginnen, sofern nicht anders ausgezeichnet, in der 18. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis Juli 2014.

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. 42 a  
72116 Mössingen  
Telefon 07473 23883  
Telefax 07473 2701085  
[FitnessPlus@Spvgg.org](mailto:FitnessPlus@Spvgg.org)

### Redaktion

Susanne Ayen, Spvgg  
Dieter Schneider, LG Steinlach

### Layout & Druck

R3D Internet Dienstleistungen  
Richard Dvořák, R3D  
Marek Kluz, R3D

### Fotografie

Richard Dvořák, [info@r3d.de](mailto:info@r3d.de)  
[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

### Lektorat & Anzeigen

Jörg Bösel, Spvgg  
Susanne Ayen, Spvgg  
Dieter Schneider, LG Steinlach

### Webseite

[www.fitnessplus.spvgg.org](http://www.fitnessplus.spvgg.org)  
[www.lg-steinlach.de](http://www.lg-steinlach.de)

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	10
133	18:00	Hip Hop für Kids, 12-15 Jahre	LA	9
132	19:00	Dance für Kids, 15-16 Jahre	LA	9
211	20:00	Jedermannsport	J2	11
223	20:00	Dance4Fun	LA	14

<b>DIENSTAG</b>				
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	5
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

<b>MITTWOCH</b>				
202	08:45	Rücken und Pilates	Mad	11
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
<b>DONNERSTAG</b>				
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	12
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	13
214	20:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	12

<b>FREITAG</b>				
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

<b>Kurs-Orte</b>	
<b>J1</b> = Jahnhalle 1 <b>J2</b> = Jahnhalle 2 <b>Mad</b> = Mad-Fitness <b>LA</b> = Langgass Turnhalle	<b>H-BL</b> = Haus Blumenküche <b>J-Gy</b> = Jahnhalle Gymnastikraum <b>K-Blu</b> = Kindergarten Blumenküche <b>Seb</b> = Metravit Bad Sebastiansweiler

<b>LG Steinlach Kurse</b>			
Dienstags	19:00	Training für Lauf-Einsteiger und -Einsteigerinnen	16
Donnerstags	19:00		
Samstags	16:00		
Donnerstags	18:30	Nordic-Walking für (Wieder-) Einsteiger am Abend	17
Dienstags	09:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA	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:	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:	28,60 € / 50,60; 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 reinzuschnuppern!

Wann?	Mo, 16:45 - 17:45 Uhr
Wo?	Langgass-Turnhalle
Für wen?	Erwachsene, 50 +
Leitung:	Brigitte Lobert*, 1514
Kosten:	31,20 € / 55,20 €; 12 Kursstd.

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

## Gesünder leben zahlt sich aus!

### Exklusiv für AOK-Versicherte.

ProFit, das Prämienprogramm, macht Sie und Ihren Geldbeutel rundherum fit.

**Ob Check-up, Impfen, Sport oder Zahnvorsorge – gesundes Leben wird bei ProFit mit Prämienpunkten belohnt, die bares Geld wert sind.**

**Jetzt anmelden unter:  
[www.aok-profit.de](http://www.aok-profit.de)**

**Jetzt mitmachen! Punkte sammeln. Und Prämien sichern!**

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

**AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb**  
Europastraße 4  
72072 Tübingen  
Telefon: 07471 6398943

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

© HEINZ MÜLLER AOK BW-05/17/10

Hofmarkt Jungviehweide  
im delicasa • Mössingen  
Telefon 07473 - 95 160

**Hofmarkt**  
Jungviehweide

**Genuss mit gutem Gefühl**

Bestes **Rindfleisch** von **eigenen Rindern** vom **eigenen Hofgut** Jungviehweide in Otterdingen.

Bestes **Schweinefleisch** vom Hof Ludwig Hartmann in Rottenburg.


**Alle Wurst- und Fleischspezialitäten** stellen wir ausschließlich selbst her.

**Unser Catering** - Spitzenqualität für kleine Runden & große Anlässe.

Als eine der **besten Metzgereien** Deutschlands vom Gourmet-Journal „**Der Feinschmecker**“ ausgezeichnet.

Wir fördern **Slow Food**.

**Schlemmer Menüs** täglich frisch aus dem Kochtopf - auch zum Mitnehmen.



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

## Fit und gesund in den Tag



[313]

Angeboten wird ein Gymnastikprogramm mit dem Ziel, die ganze Körpermuskulatur zu kräftigen und zu trainieren, Rückenproblemen vorzubeugen, sowie koordinative und konditionelle Fähigkeiten zu verbessern. Gearbeitet wird mit Kleingeräten oder mit dem eigenen Körperwiderstand. Ein pfffiges, 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: 26,00 € /46,00€; 10 Kursstd.

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

seit



1978

WOHLDOSIERTER  
**GENUSS**  
macht  
die Seele fit.



Unsere Genusszeiten  
Mo - Fr: 9:00 - 12.30 Uhr  
14.30 - 18.30 Uhr  
Sa: 9.00 - 14.00 Uhr



Stegstraße 8 | 72116 Mössingen  
Webshop: [www.spezcom.de](http://www.spezcom.de)

## 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.



## 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

## 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 Bewegungsverpertoire 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:	26,00€ /46,00 €; 10 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:	28,60€ /50,60 €; 11 Kursstd.

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



### Heilverfahren- Lerntherapie:

- Klassische Homöopathie
- NES Scanverfahren, Infoceuticals
- Kinesiologie, Psychokinesiologie
- Rechenschwächetherapie

### Vorträge / Kurse mit Voranmeldung:

**Mo 05.5./ Mi 04.6. 19.00 Uhr  
Nehren**

die heimlichen Krank- und Dickmacher. Stoffwechselregulation im Zusammenhang mit einer ganzheitlichen Blutdiagnostik, insbesondere Nahrungsmittel-Unverträglichkeit z.B. bei Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Allergien, Reizdarm ua.

**Do 08.5./05.6./03.7. 19.00 Uhr  
Mössingen**

Rechnen- das kann doch jedes Kind?

**Fr abends /Sa 09./10.5. Nehren**  
Matrix 1 und Informationsmedizin (body-mind-medicine). Verändern Sie Ihre alten Denk- und Glaubensmuster.

Tel.: 07473 / 920516  
www.naturheilpraxis-dvorak.de

## Hip Hop für Kids



[133]

Hip Hop ist eine Jugendkultur, die nicht nur Stadt- oder Land übergreifend vertreten ist, sondern die auf jedem Kontinent zu finden ist.

Hip Hop sind die vier Elemente Breakdance, Rap, Graffiti und DJing, genau wie Feuer, Wasser, Wind und Erde. Alle zusammen ergeben ein Lebensgefühl, Hip Hop!

Eingeübt werden kleine Choreographien zu aktueller Musik.

Wann? Mo, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo? Langgass Turnhalle

Für wen? Jungs & Mädchen von 12 bis 15 Jahren

Leitung: Alica Schmid\*,  
Tel. 0178 / 4455665

Kosten: 26,00€ /46,00 €; 10 Kursstd.

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

## Dance für Kids



[132]

Die Kinder erlernen die Grundlagen von Ballett und Jazztanz. Die Übungsstunden werden aufgelockert durch Improvisationsübungen und kleinen Schrittkombinationen. Erlerntes wird tänzerisch umgesetzt und auch gelegentlich vorgeführt. Seit einigen Jahren nimmt die Gruppe mit dem Namen Attention Jazz erfolgreich an Tanzwettbewerben teil.

Wann? Mo, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo? Langgass Turnhalle

Für wen? Kinder von 15 bis 16 Jahren

Leitung: Alica Schmid\*,  
Tel. 0178 / 4455665

Kosten: 26,00€ /46,00 €; 10 Kursstd.

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

## Cheer Dance für Kids



[134]

Cheerdance ist eine Tochter der amerikanischen 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: 26,00€ /46,00 €; 10 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: 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? Kursraum Mad-Fitness  
Für wen? Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt  
Leitung: Conny Wick\*, 271478  
Kosten: 28,60€ /50,60 €; 11 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 - 20:00 Uhr  
Wo? Haus Blumenküche  
Für wen? Erwachsene jeden Alters  
Leitung: Gaby Maurer\*, 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\*, 4682  
Kosten: 28,60€ /50,60 €; 11 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: 31,20€ /55,20 €; 12 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.

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

## 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 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 Metravit, Bad  
Sebastiansweiler

Für wen? Männer, o. Altersbegrenzung

Leitung: Günter Bluthardt\*, 26125

Kosten: 23,40€ /41,40 €; 9 Kursstd.

\*Fitness- und Ausdauertrainer

## 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 Fitnesstraining, das zudem viel Spaß macht und leicht zu erlernen ist.

Wann? Mi, 19:30 – 20:30 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum

Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Elke Mauser\*, 22180

Kosten: 26,00€ /46,00 €; 10 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: 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, 20:00 – 21:00 Uhr

Wo? Langass-Turnhalle

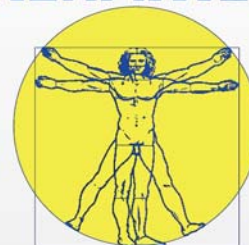
Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Alica Schmid\*,  
0178/4455665

Kosten: 26,00€ /46,00 €; 10 Kursstd.

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

## REHAMED



### Achim Müller

Staatlich anerkannter Physiotherapeut  
für Krankengymnastik, Massagen,  
Manuelle Therapie, Lymphdrainage,  
Kinesiologie-Tape, Hausbesuche usw.

Freiherr-vom-Stein-Straße 31  
72116 Mössingen - Telefon 07473/41 17



**Nicht nur  
für  
Sportler !!!**

### Medizinische Trainingstherapie

Das bedeutet Wiederherstellung der bestmöglichen Funktion von Gelenken sowie der am Gelenkaufbau beteiligten Strukturen (Bänder, Knorpel und Sehnen). Wiedererlernen von alltags- und sportspezifischen Bewegungsmuster. Völlige Schmerzfreiheit und Vorbeugung von erneuter Verletzung.

# fitness

# plus



## Anmeldung Kursprogramm

## Einzugsermächtigung

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

Name, Vorname .....

Geb. Datum .....

Anschrift .....

Telefon .....

Vereinsmitglied bei der Spvgg Mössingen

ja  nein

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!



## 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 Geschäfts-  
beziehung für Zahlungen die Lastschrift  
(Einzugsermächtigungsverfahren). Als  
Beitrag zur Schaffung des einheitlichen  
Euro-Zahlungsverkehrsraums wird ab  
dem 01.07.2014 auf das europaweit ein-  
heitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren  
umgestellt. Dieses Lastschriftmandat  
wird durch die Mandatsreferenz (Kurs-  
nummer/Kursbezeichnung) und unse-  
rer Gläubiger-Identifikationsnummer  
**DE6ZZZ00000187809** gekennzeich-  
net, die von uns bei allen Lastschrifteinzü-  
gen 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 21  
2014** eingezogen. Teilnehmern, die zu  
einem späteren Zeitpunkt einsteigen,  
wird die Kursgebühr **zwei Wochen nach  
erstmaliger Teilnahme** abgebucht.

## Training für Lauf-Einsteiger und -Einsteigerinnen



Für alle diejenigen, die durch unseren 11. Mös-  
singer Kärcher-Stadtlauf motiviert sind, mit dem  
Laufen zu beginnen, aber nicht so richtig wissen, wie und wo,  
haben wir genau das Richtige:

Machen Sie mit uns die ersten Lauf-Schritte – in einem wohl-  
dosisierten Training führen wir Sie in das Thema Laufen ein und  
geben Ihnen wertvolle Tipps.

Wir bieten Ihnen pro Woche 3 Trainingstermine über einen Zeit-  
raum von 10 Wochen – das Einzige, was Sie benötigen, sind ein  
Paar Laufschuhe und den Willen und die Motivation, den ersten  
Schritt zu tun und durchzuhalten.

Ziel ist es, bei regelmäßiger Teilnahme nach Ablauf der 10 Wo-  
chen 30 Minuten am Stück locker laufen zu können

## Auftakt: Samstag 24.05.2014, 15:30 Uhr Parkplatz am Freibad Mössingen



### Trainingstermine:

dienstags 19:00 Uhr, Freibad-Parkplatz Mössingen  
donnerstags 19:00 Uhr, Ernwiesenstadion, Mössingen-Belsen  
samstags 16:00 Uhr, Freibad-Parkplatz Mössingen

### Leitung:

Marcus Strohmaier und die Laufftreff-Betreuer der LG Steinlach

### Kosten: 25 Euro

für Mitglieder Spvgg Mössingen, TV Belsen  
und TV Hechingen kostenlos.

Nähere Informationen finden Sie unter [www.lg-steinlach.de](http://www.lg-steinlach.de)  
Fragen werden Ihnen gerne telefonisch unter 07473/272287  
(ab 18:00 Uhr) beantwortet.

## 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., 15:00 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: Mi., 19:00 Uhr Parkplatz Langgass-Schule, Sa., 15:00 Freibad-Parkplatz.

Alle Informationen unter [www.lg-steinlach.de](http://www.lg-steinlach.de)

## Nordic-Walking für (Wieder-) Einsteiger am Abend



Wer jetzt fit im Frühjahr durchstarten möchte, dem raten Herz- und Sportmediziner zu maßvoller, aber zügiger Bewegung: Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining - wenn man es richtig macht.

Nordic Walking ist mehr als Spazierengehen mit Stöcken. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fußgelenke.

Die LG Steinlach bietet einen neuen **Nordic-Walking-Kurs** mit vier Einheiten für Einsteiger an.

### Abends – ideal für Berufstätige

Wann? 18:30 Uhr - 19:45 Uhr  
donnerstags 08.05 / 15.05/22.05.2014  
Mittwoch 28.05.2014

Wo? Freibadparkplatz Mössingen

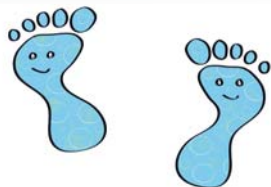
Für wen? Jedermann

Leitung: Maria von Wulfen\*, 270972

Kosten: 15.- / 30.- € (Nichtmitglieder)  
Leihstöcke sind vorhanden.

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## 3.000 Schritte EXTRA Mitgehen am Dienstag



Auch kleine Schritte zeigen Wirkung: Körperlich aktive Menschen sind belastbarer, fühlen sich besser und leben gesünder. - Wir gehen los, gemeinsam mit 3.000 Schritten EXTRA. Das ist kein Wettrennen, kein Power-Walking, sondern das sind 3.000 Schritte im Wohlfühl-Tempo, eine halbe Stunde gemeinsames Gehen mit anderen, mit Unterhaltung und Vergnügen, mit neuen Kontakten und mit mehr Lebensfreude. Mitmachen kann jeder. Mitbringen: der Witterung entsprechende Kleidung, sportliches Schuhwerk.

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

**FiDu**  
**Fliesenleger**  
... macht  
**Ihr Bad**  
zum Genuss!

Seilerweg 5 D-72116 Mössingen  
Tel.: 07473 - 270 490 Fax: 07473 - 270 491  
E-Mail: info@fidu-fliesenleger.de

**www.fidu-fliesenleger.de**

**R3D**  
internet services

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

Falltorstr. 27  
72116 Mössingen  
fon +49 7473 2603585  
fax +49 7473 2603583  
e-mail info@r3d.de  
internet www.r3d.de

## 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

Montag - Freitag: 8 - 22 Uhr  
Samstag: 9 - 22 Uhr  
Sonn- und Feiertage: 9 - 20 Uhr



## Medizinisches Trainings- und Vitalcenter

Therapiepraxis  
Medizinische Trainingstherapie  
Prävention  
Schwefelbad  
Kneippanlage  
Saunalandschaft  
Entspannungsbecken  
Massagen  
Packungen



Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen  
Tel. 07473/3783-438 · [info@bad-sebastiansweiler.de](mailto:info@bad-sebastiansweiler.de)  
[www.bad-sebastiansweiler.de](http://www.bad-sebastiansweiler.de)

# PS-Sparen\*

Mit nur 5 € monatlich Gewinnchance auf 1.000 €. Garantiert 4 € monatlich sparen und dabei Gutes tun.



\* Voraussetzung ist ein Girokonto bei der Kreissparkasse Tübingen.  
Teilnahme ab 18 Jahren.

 Kreissparkasse  
Tübingen