

**Kursprogramm ab 15.09.2014**



# 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 38. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis Dezember 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. 42a 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)  
Marek Kluz, [marek@kluz.info](mailto:marek@kluz.info)  
[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
132	18:15	Hip Hop für Kids / Beginner	LA	8
133	19:15	Hip Hop für Kids / Advanced	LA	8
211	20:00	Jedermannsport	J2	11
223	20:15	Dance4Fun	LA	14

<b>DIENSTAG</b>				
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	5
301	16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
302	17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
212	19:00	Fit das ganze Jahr	J2	11
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	12

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

<b>FREITAG</b>				
313	08.00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	6
216	09:00	Bodystyling	Mad	12
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	13

<b>SAMSTAG</b>				
224	10:00	Zumba Fitness / Beginner	J-Gy	14
225	11:00	Zumba Fitness / 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	10:15	Nordic-Walking INTENSIV mit „Fünf Esslinger“ Bewegungsprogramm	17
Dienstags	09:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA	18
vom 10.10.2014 bis 12.10.2014		10. 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:	33,80 / 59,80 € ; 13 Kursstd.	

\*Übungsleiterin Prävention Kinder

\*\* Kursleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen

## Yoga am Vormittag

[311]



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

Wann?	Di, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo?	kl. Kursraum, Mad Fitness
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	Annie Wilsch-Harnack*, 920858
Kosten:	50,70 / 89,70 € ; 13 Kursstd.

\*Yoga-Lehrerin und Ayurveda-Massagetherapeutin

## Funktionelle Gymnastik & Entspannung

[312]



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

Wann?	Mo, 16:45 - 17:45 Uhr
Wo?	Langgass-Turnhalle
Für wen?	Erwachsene, 50 +
Leitung:	Brigitte Lobert*, 1514
Kosten:	33,80 / 59,80 € ; 13 Kursstd.

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

## Gesünder leben zahlt sich aus!

### Exklusiv für AOK-Versicherte.

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

**Ob Check-up, Impfen, Sport oder Zahnvorsorge – gesundes Leben wird bei ProFit mit Prämienspunkten 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 Prämiensprogramm 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

seit



1978

# GENUSS macht die Seele *flit*.



## 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)

## 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  
Kursbeginn 26.09.2014  
Wo? Jahnhalle (Gymnastikraum)  
Für wen? Erwachsene jeden Alters  
Leitung: Anne Ehmann\*, 21256  
Kosten: 26,00 /46,00 € ; 10 Kursstd.

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene



### Heilverfahren- Lerntherapie:

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

### Kostenlose Vorträge / Kurse mit

#### Voranmeldung:

Mi 24.9., 22.10., 26.11., 17.12.

#### Jeweils 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 11.9., 2.10., 6.11., 4.12.,  
jeweils 19.00 Uhr Mössingen  
Rechnen- das kann doch jedes Kind?

Fr abends/Sa 05./06.12. Nehren  
Matrix 1 und Informationsmedizin  
(body-mind-medicine). Verändern Sie  
Ihre alten Denk- und Glaubensmuster.

Tel.: 07473 / 920516  
[www.naturheilpraxis-dvorak.de](http://www.naturheilpraxis-dvorak.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.



## 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.

**Kursbeginn Mi. 24.09.2014**

**Fr. 26.09.2014**

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: 33,80 / 59,80 € ; 13 Kursstd.

\*Übungsleiterin Eltern-Kind und Vorschulturnen

\*\* Erzieherin

## Hip Hop für Kids / Beginner



[132]

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

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

Wann? Mo, 18:15 - 19:15 Uhr

Wo? Langgass Turnhalle

Für wen? Jungs & Mädchen

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

Kosten: 33,80 / 59,80 € ; 13 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: 33,80 / 59,80 € ; 13 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:	28,60 / 50,60 € ; 11 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:	28,60 /50,60 € ; 11 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:	33,80 /59,80 € ; 13 Kursstd.

\*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Hofmarkt Jungviehweide  
im delicasa • Mössingen  
Telefon 07473 - 95 160



### Genuss mit gutem Gefühl

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

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)

## 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: 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\*, 4682  
Kosten: 31,20 /55,20 € ; 12 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: 33,80 /59,80 € ; 13 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: 31,20 /55,20 € ; 12 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: 31,20 /55,20 € ; 12 Kursstd.

\*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

## Bodystyling



[216]

In dieser Stunde soll ein Allround-Fitness-Programm erarbeitet werden. Dem Aufwärmtraining folgt ein intensives Body Workout. Nach Kräftigung von Bauch-, Beine-, Po- und Armmuskulatur wird die Stunde mit einem entspannenden Dehnprogramm abgerundet.

Kleingeräte bieten dabei abwechslungsreiche Übungsvarianten. „Bodystyling“ ist das „Formen“ zu einem straffen, sportlich gut trainierten Körper.

Wann? Fr, 09:00 - 10:00 Uhr

Wo? Kursraum Mad-Fitness

Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Conny Wick\*, 271478

Kosten: 31,20 /55,20 € ; 12 Kursstd.

\*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

## Afterwork für Männer



[218]

Fitness, Entspannung und Wellness eine ideale Kombination für alle gestressten Männer! Dieser Kurs soll einen Ausgleich für den stressigen und / oder bewegungsarmen Arbeitsalltag bieten. Ein effektives und abwechslungsreiches Fitnessstraining bringt unser Herz-Kreislauf-System in Schwung. Nach Ende der Kursstunde besteht die Möglichkeit der Saunanutzung (kostenpflichtig).

Wann?	Do, 19:45 - 20:45 Uhr <b>Kursbeginn 04.09.14</b>
Wo?	Kursraum Metravit, Bad Sebastiansweiler
Für wen?	Männer, o. Altersbegrenzung
Leitung:	Günter Bluthardt* g.bluthardt56@online.de
Kosten:	36,40 /64,40 € ; 14 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 Fitnessstraining, das zudem viel Spaß macht und leicht zu erlernen ist.

Wann?	Mi, 19:30 – 20:30 Uhr <b>Kursbeginn 24.09.14</b>
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen?	Erwachsene jeden Alters
Leitung:	ElkeMausen*, 22180
Kosten:	28,60 /50,60 € ; 11 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:	31,20 /50,60 € ; 12 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:	33,80 /59,80 € ; 13 Kursstd.	

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

## Zumba® Fitness / Beginner



[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.

**Kursbeginn: 27.09.14**

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

## Zumba® Fitness / Advanced



[225]

Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zu bewegen und Spass daran zu haben.

Bei Zumba® Fitness wird der ganze Körper beansprucht, dabei trainiert man die Ausdauer, verbrennt viele Kalorien. Der Körper wird straffer und bei ausgewogener Ernährung kann Zumba® Fitness auch zu einer Gewichts-Reduktion führen! ZUMBA® Fitness ist anders als die Trainingsprogramme, ZUMBA® ist Lebensfreude pur!

**Kursbeginn: 27.09.14**

Wann?	Sa.	11:00 - 12:00 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

## 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!



# fitness plus



Kontakt:

**Sportvereinigung 1904 e.V. Mössingen**  
Lange Str. 42 a, 72116 Mössingen

Geschäftsstelle: Tel. 07473/23883, Fax 07473/2701085  
E-Mail: [geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de](mailto:geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de)

Weitere Informationen zu den Kursen:  
[www.fitnessplus.spvgg.org](http://www.fitnessplus.spvgg.org)



Unsere Geschäftsstelle ist donnerstags von 17:00 - 19:00 Uhr besetzt. Außerhalb dieser Zeit können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

Gesundheitssport im Verein



## Umstellung der Lastschrift-einzüge 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 **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 41 2014** eingezogen. Teilnehmern, die zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen, wird die Kursgebühr **zwei Wochen nach erstmaliger Teilnahme** abgebucht.

# 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: Di., 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 INTENSIV mit „Fünf Esslinger“ Bewegungsprogramm

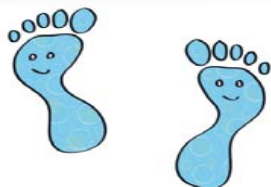


Ein Nordic-Walking Angebot für alle Neueinsteiger und / oder Wiedereinsteiger. Nach dem Erlernen der Grundtechnik werden wir gemeinsam regelmäßig die nähere Umgebung walkend erkunden und zusätzlich zum Ausdauertraining immer wieder Kräftigungsübungen einfügen. „Fünf Esslinger“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von Übungen mit dem Ziel, eine optimale Erhaltung des Bewegungssystems zu erzielen.

Wann?	10:15 Uhr - 11:45 Uhr dienstags von 21.10 - 23.12.2014 (10 Termine)
Wo?	Freibadparkplatz Mössingen
Für wen?	Neueinsteiger / Wiedereinsteiger
Leitung:	Maria von Wulfen*, 270972
Kosten:	48.- / 75.- € (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 schnupfern.	

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## 10. Pilgerevent der LG Steinlach



Pilgern vor der Haustür. Achtsam stecken wir den Haustürschlüssel ein und starten gemeinsam am Bahnhof in Mössingen. Unseren Pilgersegen erhalten wir in der Belsemer Kirche, um dann über Gauselfingen, Sigmaringen bis nach Meßkirch zu pilgern. Santiago de Compostela im Blick. Pilgernd auf dem Jakobsweg, direkt von der eigenen Haustür an.

Wann?	vom 10.10. - 12.10.2014
Wo?	Start: 9:00 Uhr Jakobswege in Baden-Württemberg - grenzüberschreitend
Leitung:	<b>Info und Anmeldungen:</b> Maria von Wulfen* Tel. 07473-270972

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin n WLW

## Hier könnte IHRE WERBUNG stehen.

Unser Heft hat eine Auflage von 5000 Stück, welche an alle Kursteilnehmer ausgeteilt werden – ferner wird unser Kursheft mit einer Ausgabe des Amtsblattes in Mössingen und den Teilorten verteilt.

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



## Medizinisches Trainings- und Vitalcenter

Therapiepraxis  
Medizinische Trainingstherapie  
Prävention  
Schwefelbad  
Kneippanlage  
Saunalandschaft  
Entspannungsbecken  
Massagen  
Packungen

### Öffnungszeiten

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



Bad Sebastiansweiler

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