

Kursprogramm ab 11.01.2010



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.

Prävention & Rehasport

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



Herzlich Willkommen bei FitnessPlus

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

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

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. 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 finden Sie weitere Informationen oder aktuelle Ankündigungen.

Die Kurse beginnen, sofern nicht anders ausgezeichnet, in der 2. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis April 2010.

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

Redaktion

Susanne Ayen, Spvgg

Layout & Druck

R3D Internet Dienstleistungen
Richard Dvořák, R3D
Felix Rühle, R3D

Fotografie

www.fotolia.de

Lektorat

Jörg Bösel, Spvgg

Anzeigen

Jörg Bösel, Spvgg
Susanne Ayen, Spvgg

Webseite

FitnessPlus.Spvgg.org

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
MONTAG				
321	15:00	Sport nach Krebs	Seb	14
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy	5
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	13
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	5
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	7
132	18:00	Dance für Kids, 12-14 Jahre	LA	6
211	20:00	Jedermannsport	J2	8
223	20:00	Jazz Dance für Fortgeschrittene	LA	11
DIENSTAG				
217	09:00	Aufrecht im Leben - Rückentraining	Seb	10
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	13
301	16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	12
302	17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	12
131	17:30	Dance für Kids, 9-12 Jahre	LA	5
212	19:00	Fit das ganze Jahr	J2	9
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	9
MITTWOCH				
202	09:00	Pilates + Workout	Mad	8
101	09:00	Eltern-Kind Mini Treff	J-Gy	4
102	10:00	Eltern-Kind Mini Treff	J-Gy	4
111	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	5
112	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	5
203	19:00	Qi Gong	H-BL	8
221	19:30	Step-Aerobic	J-Gy	11

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
DONNERSTAG				
133	19:00	Hip Hop für Kids, 12-15 Jahre	Mad	6
213	19:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	9
218	20:00	Afterwork für Männer	Seb	10
214	20:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	9
FREITAG				
313	08.00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	14
216	09:15	Bodystyling	Mad	10
113	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	5
114	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	5
222	20:00	Step-Aerobic für Fortgeschrittene	J-Gy	11
Kurs-Orte				
LA = Langgass Turnhalle J1 = Jahnhalle 1 J2 = Jahnhalle 2 J-Gy = Jahnhalle Gymnastikraum Mad = Mad-Fitness H-BL = Haus Blumenküche Seb = Metravit Bad Sebastiansweiler K-Blu = Kindergarten Blumenküche				

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 Teennies bieten wir Ihren Kindern eine besonders umfangreiche Auswahl an Bewegungs- und Tanzkursen.



Eltern-Kind Minitreff



[101]

[102]

Begleitet von Mama oder Papa haben die Kinder Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und sich miteinander zu bewegen. Die Freude an der Bewegung ist das wichtigste Element dieses Kurses. Ohne vorgegebene Leistungserwartung wird die Möglichkeit geboten, sich mit allem was die Turnhalle bietet auseinander zu setzen. Der Umgang mit Klein- und Großgeräten soll immer wieder neue Anregungen und Übungsmöglichkeiten bieten. Fingerspiele, Tänzchen und Lieder gehören auch dazu.

Wann? Mi, 09:00 - 10:00 Uhr
10:00 - 11:00 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum

Für wen? Kinder ab 18 Monaten

Leitung: Anne Ehmann*, 21256
Ruth Schäffler**, 23902

Kosten: 23 € / 40 €; 10 Kursstd.

*Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen; Erzieherin

** Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen

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: 23 € / 40 €; 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: 25,30 € / 44 €; 11 Kursstd.

*Übungsleiterin Eltern-Kind und Vorschulturnen
** Erzieherin

Dance für Kids 1



[131]

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 kurzem nimmt die Gruppe mit dem Namen Wildflower erfolgreich an Tanzwettbewerben teil.

Wann? Di 17:30 – 18:30 Uhr
Wo? Jahnhalle 2
Für wen? Kinder von 9 bis 12 Jahren
Leitung: Rita Wahl*, 25618
Kosten: 25,30 € / 44 €; 11 Kursstd.

*Übungsleiterin Gymnastik, Rhythmus, Tanz + Kampfrichterausbildung

Dance für Kids 2



[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, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo? Langgass-Turnhalle

Für wen? Kinder von 12 bis 15 Jahren

Leitung: Rita Wahl*, 25618

Kosten: 25,30 € / 44 €; 11 Kursstd.

*Übungsleiterin Gymnastik, Rhythmus, Tanz + Kampfrichterausbildung

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? Do, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo? kl. Kursraum, Mad-Fitness

Für wen? Jungs & Mädchen von 12 bis 15 Jahren

Leitung: Alica Schmid*,
0178/4455665

Kosten: 23 € / 40 €; 10 Kursstd.

*Sport- und Gymnastiklehrerin



NATURHEILPRAXIS
GUDRUN DVORAK

Heilpraktikerin, Dipl. Psychologin
Naturheilverfahren

Die Schwerpunkte meiner Tätigkeit bilden folgende Behandlungsmethoden:

- Klassische Homöopathie
- Bachblütentherapie
- Regulationsdiagnostik
- Psychokinesiologie
- Holographic Repatterning
- Akkupressur (Shiatsu)
- Fussreflexzonenmassage
- Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach Dorn und Breuss
- Darmsanierung
- Allergiebehandlung
- Schwermetallausleitung
- Ernährung (5 Elemente)
- Schröpfen
- Baunscheidtieren
- Spritzen

Termine nach Vereinbarung.

Telefon: (07072) 13 19 51

72144 Dußlingen, Wischergasse 9

www.naturheilpraxis-dvorak.de

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: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

*Yoga-Lehrerin

Pilates & Workout



[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, 09:00 - 10:00 Uhr

Wo? Kursraum Mad-Fitness

Für wen? Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt

Leitung: Katrin Speidel*, 274065

Kosten: 25,30 € / 44 €; 11 Kursstd.

*Pilates-Instruktorin und Rücken- Fitnesstrainerin

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 €; 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: 25,30€ / 44 €; 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: 25,30€ / 44 €; 11 Kursstd.

*Kursleiterin Frauengymnastik

Funktionelles Fitness-training



[213]

[214]

Wir bieten ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik. Mit gezieltem Ausdauertraining wird das Herz-Kreislaufsystem 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 €; 10 Kursstd.

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Powergymnastik für Männer



[215]

Ein Kurs nur für Männer: Durch ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm können sie ihre Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Kondition und Reaktionsfähigkeit verbessern. Mit gezielten Kräftigungsübungen wird die gesamte Muskulatur gestärkt. Unterstützt wird das Training teilweise durch verschiedene Kleingeräte. Am Ende der Stunde spielen wir Hockey, Fußball, Basketball oder Handball - je nach Lust und Laune.

Wann? Di, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo? Jahnhalle 2
Für wen? Männer o. Altersbegrenzung
Leitung: Jutta Wagner*, 22464
Kosten: 23€ / 40 €; 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, 09:15 - 10:15 Uhr

Wo? Kursraum Mad-Fitness

Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Conny Wick*, 271478

Kosten: 23€ / 40 €; 10 Kursstd.

*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

Aufrecht im Leben



[217]

Dieser Kurs hat einen präventiven Effekt für Menschen die keine Rückenbeschwerden haben, kann aber auch zur Beschwerdebewältigung dienen.

Muskuläre Schwächen werden durch gezieltes Training ausgeglichen, die Beweglichkeit wird geschult, das Bewusstsein für den Körper und dessen Belastung verbessert.

Sie erhalten ferner Einblick in unterschiedliche Entspannungsmethoden.

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

Wo? Kursraum Metravit, Bad Sebastiansweyer

Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Melanie Hirschberger*, 0151/24058365

Kosten: 23€ / 40 €; 10 Kursstd.

*Sport- und Gymnastiklehrerin

Afterwork für Männer



[218]

Fitness, Entspannung und Wellness eine ideale Kombination für alle gestressten Männer! Dieser Kurs soll einen Ausgleich für den stressigen Arbeitsalltag bieten.

Er verbindet Fitnesstraining und Entspannung. Wir arbeiten mit verschiedenen Kleingeräten und erhalten Einblick in unterschiedliche Entspannungsmethoden. Nach Ende der Übungseinheit besteht die Möglichkeit der Saunanutzung (kostenpflichtig).

Wann? Do, 20:00 - 21:00 Uhr

Wo? Kursraum Metravit, Bad Sebastiansweyer

Für wen? Männer, o. Altersbegrenzung

Leitung: Günter Bluthardt*, Infos unter 0175/2784083

Kosten: 23€ / 40 €; 10 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 Schelling*, 22627
Kosten: 23€ / 40 €; 10 Kursstd.

* Kursleiterin Step-Aerobic

Step-Aerobic Advanced



[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 €; 10 Kursstd.

* Kursleiterin Step-Aerobic

Jazz-Dance Advanced



[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!
Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse in Jazzdance oder klassischem Ballett.

Wann? Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Wo? Langass-Turnhalle
Für wen? Erwachsene jeden Alters
Leitung: noch nicht bekannt, Infos unter 0175/2784083
Kosten: 23€ / 40 €; 10 Kursstd.

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



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.

Rehakurse

Auch hier werden die Kurse von speziell ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt. Die Kursabrechnung erfolgt über die Krankenkassen.

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 Ruth Schäffler**, 23902
Kosten:	25,30 € / 44 €; 11 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Kinder

** Übungsleiterin 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 Rückrad 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:	27,60 € / 48 €; 8 Kursstd. à 1,5 h

*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:	25,30 € / 44 €; 11 Übungseinheiten

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene



INTERNET DIENSTLEISTUNGEN

FALLTORSTR. 27
72116 MÖSSINGEN
DEUTSCHLAND

fon +49*7473*2603585
fax +49*7473*2603583
mobil +49*162*4099365

e-mail info@r3d.de
internet www.r3d.de

Wir sind eine lokale Full-Service Internetagentur mit langjähriger Erfahrung als Mediendienstleister. Dazu bieten wir Ihnen professionelle Beratung und Service-Leistungen rund um die Bereiche Internet, Intranet, Webshops, Online Marketing und Suchmaschinenoptimierung. Gerne geben wir auch unser Wissen in verschiedenen Schulungen an Sie weiter. Das Team R3D verfügt über langjährige Erfahrung in Sachen Web-Design und Programmierung. So sind wir jederzeit in der Lage, auf dem schnelllebigsten IT-Markt individuelle und passgenaue Lösungen für Sie zu finden: Von der Konzeption über das Web-Design bis zur Suchmaschinenoptimierung und Programmierung bieten wir Ihnen ein hochwertiges Komplettpaket zu fairen Preisen.

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 Ehmman*, 21256

Kosten: 23 € / 40 €; 10 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

Sport nach Krebs



[321]

Studien zeigen, dass sich Ernährung und Bewegung bei Krebspatienten positiv auswirken. Schon während einer Chemo sollten gezielte Bewegungen durchgeführt werden. Wir sind eine nette Gruppe von Betroffenen.

Es wird eine ganzheitliche Gymnastik mit Entspannung angeboten.

Schwerpunkt: Dehnen und Kräftigen des Brust- und Armbereichs.

Wann? Mo, 15:00 - 16:00 Uhr

Wo? Kursraum Metravit, Bad
Sebastiansweiler

Für wen? Krebspatienten

Leitung: Brigitte Lobert*, 1514

Kosten: wird mit den Kassen abgerechnet

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

**Hier könnte
IHRE WERBUNG
stehen.**

Unser Heft hat eine Auflage von 2500 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



Medizinisches Trainings- und Vitalcenter

Medizinische Trainingstherapie
Prävention
Schwefelbad
Kneippanlage
Saunalandschaft
Entspannungsbecken
Massagen
Packungen

 Bad Sebastiansweiler

Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen
Tel. 07473/3783-438 · info@bad-sebastiansweiler.de
www.bad-sebastiansweiler.de

Öffnungszeiten

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



**Unsere Sportförderung:
Gut für den Sport,
gut für den Landkreis.**



Kreissparkasse
Tübingen //
DIE BANK
ALS PARTNER