

Kursprogramm ab 07.01.2014



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 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. Damit die Spvgg das Angebot in gewohntem Umfang und gleicher Qualität auch zukünftig anbieten kann, mussten aufgrund einiger Kostensteigerungen, die Kurbgebühren ab 2014 etwas erhöht werden. Das umfangreiche Angebot hat einen maßhaltenden Preis und die Teilnahme lohnt sich.

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 April 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

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
www.fotolia.de

Lektorat & Anzeigen

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

Webseite

www.fitnessplus.spvgg.org
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
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

DIENSTAG				
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

MITTWOCH				
202	08:45	Rücken und Pilates	Mad	11
101	11:00	Eltern-Kind-Minitreff	J-Gy	7
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

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	19:00	ab 15. 02. 2014	16
Donnerstags	19:00	Vorbereitungskurs „Unser Lauf - der 4te,,	
Samstags	15:00		
Donnerstags	12:00 16:00	Nordic-Walking Einsteiger-Angebote in den Frühling, Kurs-Nr. 1 - 2	17
Dienstags	09:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA	18
04.04. - 07.04.2014		9. Pilgerevent der LG Steinlach	18
Dienstags	18.00	Das duale Abnehmprogramm	18
Mittwochs	17.30		

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
	Kursbeginn 21.01.2014
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 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 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**

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-05/11/10

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 Ofterdingen.

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.



Fit und gesund in den Tag



[313]

Angeboten wird ein Gymnastikprogramm mit dem Ziel, die ganze Körpermuskulatur zu kräftigen und zu trainieren, Rückenproblemen vorzubeugen, sowie koordinative und konditionelle Fähigkeiten zu verbessern. Gearbeitet wird mit Kleingeräten oder mit dem eigenen Körperwiderstand. Ein pffiffiges, abwechslungsreiches, von flotter Musik begleitetes Programm erwartet sie, welches mit Dehnung und Entspannung am Schluss abgerundet wird.

Wann? Fr, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo? Jahnhalle (Gymnastikraum)
Für wen? Erwachsene jeden Alters
Leitung: Anne Ehmann*, 21256
Kosten: 31,20 € /55,20 €; 12 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

Ernährung betrifft jeden, aber jeder is(s)t anders!



Wir sind Ihre persönlichen Ernährungsexperten und beraten Sie bei Diabetes, Darmerkrankungen, Allergien, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht etc.

Er weiß nicht mehr weiter.

Wir schon!

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin zu einem kostenlosen Informationsgespräch



STUDIO FÜR
ERNÄHRUNGSBERATUNG

**DR. AMBROSIOUS -
Studio für Ernährungsberatung**

MARIA VON WULFEN
DIÄTASSISTENTIN, ERNÄHRUNGSBERATERIN/DGE
zertifiziertes Mitglied im Verband dt. Diätassistenten e.V.
Walking und Nordic-Walking Treffleiter / WLW
Eberhardstr. 6/2 72116 Mössingen
Fon: 07473 - 270972
Mobil: 0174 - 57 888 02
vonwulfenmaria@aol.com

Unsere Ernährungsprogramme sind von den meisten Krankenkassen anerkannt

WWW.DR-AMBROSIOUS.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 Minitreff



[101]

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? Dienstag 11:00 - 12:00 Uhr
Wo? Jahnhalle Gymnastikraum
Für wen? Kinder ab 18 Monaten
Leitung: Anne Ehmann*, 21256
Kosten: 31,20 € /55,20 €; 12 Kursstd.

*Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen; Erzieherin

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 Ehmänn*, 21256
Kosten: 31,20 € /55,20 €; 12 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 Ayan*, 3939
Eva Steinhilber**, 273870
Kosten: 33,80 € / 59,80; 13 Kursstd.

*Übungsleiterin Eltern-Kind und Vorschulturnen
** Erzieherin



Schwerpunkte meiner Praxis in
Tübingen, Mössingen und Nehren:

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

Termine nach Vereinbarung.
Telefon: (07473) 920 516
www.gdvorak.de
praxis@gdvorak.de

3D
internet services

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

Falltorstr. 27
72116 Mössingen
fon +49 7473 2603585
fax +49 7473 2603583
e-mail info@r3d.de
internet www.r3d.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*,
0178 / 4455665
Kosten: 31,20 € /55,20 €; 12 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*,
0178 / 4455665
Kosten: 31,20 € /55,20 €; 12 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: 31,20 € /55,20 €; 12 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
Kursbeginn:	20.01.2014
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:	noch nicht bekannt
Kosten:	26,00 € /46,00 €; 10 Kursstd.

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:	33,80 € / 59,80; 13 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: 33,80 € / 59,80; 13 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: 33,80 € / 59,80; 13 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 Metraviv, Bad Sebastiansweiler
Für wen? Männer, o. Altersbegrenzung
Leitung: Günter Bluthardt*, 26125
Kosten: 33,80 € / 59,80; 13 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: 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: 33,80 € / 59,80; 13 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

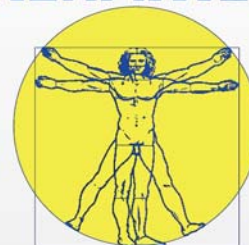
Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Alica Schmid*,
0178/4455665

Kosten: 31,20 €/55,20 €; 12 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 01.01.2014 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 6
2014** eingezogen. Teilnehmern, die zu
einem späteren Zeitpunkt einsteigen,
wird die Kursgebühr **zwei Wochen nach
erstmaliger Teilnahme** abgebucht.

„Unser Lauf – der 4te“. Vorbereitung für den 11. Mössinger Stadtlauf am 17. Mai 2014



Unser Vorbereitungstraining startet wieder: wir machen gerne auch Sie zum 11. Stadtlauf fit!
Die Betreuer der LG Steinlach bereiten alle Teilnehmer mit einem planvollen Training auf
den Stadtlauf vor.

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

Verschiedene Theorieeinheiten unter fachkundiger Anleitung runden das Angebot ab.

Im Kursangebot enthalten sind:

- Infoveranstaltung mit einem themen-
spezifischen Vortrag durch die Sportmedi-
zin Tübingen am 05. Februar
 - individuelle Trainingspläne
 - 13-wöchige Trainingsunterstützung mit
wöchentlich 3 Trainingseinheiten, die er-
sten zwei Wochen als unverbindliches
Schnuppertraining
 - Theorieeinheiten mit trainingsspezifi-
schen Themen
 - Startgeld für den Mössinger Stadtlauf
inkl. Stadtlauf-T-Shirt
 - Nudelgericht + ein Freigetränk bei der
Roßberg Nudel-Party (16. Mai, Aula Fried-
rich-List-Realschule)
 - Einkaufskarte (einmaliger Sonderrabatt)
von Insider-Sport Hechingen
 - Funktionsshirt mit Aufdruck „Unser Lauf“.
- Kosten:** EUR 35,00/EUR 25,00 für Mit-
glieder Spvgg Mössingen, TV Belsen, TV
Hechingen Für AOK Mitglieder werden die
Kosten von der AOK übernommen.

Sind Sie dieses Jahr dabei? – Wir warten auf Sie!

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

Beginn:

Samstag 15. Februar 2014, 14:30 Uhr,
Freibad-Parkplatz Mössingen

Trainingstermine:

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

Donnerstags: 19:00 Uhr Ernwiesenstadi-
on Mössingen-Belsen (Bahntraining)

Samstags: 15:00 Uhr Freibad-Parkplatz
Mössingen (Winterzeit), 16:00 Uhr Frei-
bad-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., 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

Frühjahr - Nordic-Walking für (Wieder-) Einsteiger



Jetzt mit einem Nordic-Walking-Kurs effektiver die Vorteile dieser Sportart nutzen. Sich stufenweise mit der richtigen Technik vertraut machen, um noch effektiver in der Natur unterwegs zu sein. Nordic-Walking ist eine Bewegungsform, die sowohl für Übergewichtige als auch für Fitness-einsteiger geeignet ist. Auch bei Rücken- und Gelenkproblemen ist Nordic-Walking ideal. Doch alle Vorteile von Nordic-Walking erhalten Sie nur bei der richtigen Anwendung.

Wann? KURS 1: 12:00 - 13:30 Uhr
KURS 2: 16:00 - 17:30 Uhr
donnerstags 13.3 /20.3 /27.3./03.04.2014

Wo? Freibadparkplatz Mössingen

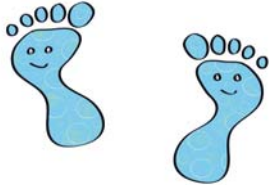
Für wen? Jedermann - für mehr
Bewegungsaktivität

Leitung: Maria von Wulfen*, 270972

Kosten: 12.- / 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

9. Pilgerevent der LG Steinlach



Auf dem Jakobsweg
...von Freiburg in 4 Etappen nach Thann im Elsaß.
In nordic-walkender Weise machen wir uns wieder auf den Weg.
Für dieses Pilgerevent sollten Sie ausreichende Fitness und Ausdauer mitbringen. Das Gepäck trägt jeder selber.

Wann?	vom 04.04. - 07.04.2014
Wo?	Jakobswege in Baden-Württemberg - grenzüberschreitend
Leitung:	Info und Anmeldungen: Maria von Wulfen* Tel. 07473-270972

*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin n WLW

Das duale Abnehmprogramm



Zum falschen Ess- und Ernährungsverhalten kommt noch die fehlende Bewegung hinzu. Das Gewicht steht und der Frust wächst. Einen Ausweg aus dem Teufelskreis bietet die Einbindung einer Bewegungstherapie immer dienstags zum professionellen Ernährungsprogramm am Mittwoch.

Gemeinsam abnehmen, sanfte Gymnastik, Atem und Entspannung zur Stoffwechsellanregung, aber auch zur besseren Körperwahrnehmung.

Kursbeginn: 11. März bis 04. Juni 2014
Wann? Di. 18.00 - 19.30 (Bewegung)

Kursraum Tanzschule Flotte Sohle
Mi. 17.30 – 19.00 (Ernährung)

Für wen? Kursraum Rezeption Bad Sebastiansweiler
Abnehmen & Wohlbefinden steigern / bis zu 8 TN

Leitung: Anni Wilsch-Harnack*920858
Maria von Wulfen** 270972

Kosten: 299,- €*** / je 10 Kursstd.

* Tanzpädagogin

** Diätassistentin

***KK-zuschuss



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
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