

Kursprogramm ab 07.01.2013



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.

mit Vorbereitungskurs zum Jubiläumsstadtlau



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.

Kunden der Kreissparkasse Tübingen erhalten € 1,00 Ermäßigung, wenn Sie Ihre Kursgebühren von einem Konto der KSK Tübingen abbuchen lassen.

Anmeldung:

Melden Sie sich bei der Kursleitung an, indem Sie die dort vorliegende Anmeldekarte ausfüllen. Da die Kursgebühren abgebucht werden, bitten wir Sie, die Einzugsermächtigung auszufüllen.

Auskunft erteilt auch unsere Geschäftsstelle: Tel. 07473/23883, donnerstags von 17:00 – 19:00 Uhr oder unter geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de

Weitere Informationen:

Auf unserer Webseite fitnessplus.spvgg.org und lg-steinlach.de finden Sie weitere Informationen oder aktuelle Ankündigungen. Die Kurse beginnen, sofern nicht anders ausgezeichnet, in der 2. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis März 2013.

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
101	11:00	Eltern-Kind-Minitreff	J-Gy	7
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	09:00	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
DONNERSTAG				
213	19:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	12
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	13
214	20:30	Funktionelles Fitnessstraining	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	9:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA	16
Donnerstags	14:30	Nordic-Walking Einsteiger-Angebote in den	17
Donnerstags	18:30	Frühling, Kurs 1 und Kurs 2	
Dienstags	19:00	Vorbereitungskurs Mössinger Stadtlauf	18
Donnerstags	19:00		
Samstags	15:00		

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:	23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

*Übungsleiterin Prävention Kinder

** Kursleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen

Yoga am Vormittag



[311]

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

Wann? Di, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursbeginn: 16.01.2013
Wo? kl. Kursraum, Mad Fitness
Für wen? Erwachsene jeden Alters
Leitung: Annie Wilsch-Harnack*, 920858
Kosten: 31,05 € / 54 €; 9 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: 23,00 € / 40 €; 10 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**

**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-05/11/10

Hofmarkt Jungviehweide

im delicasa • Mössingen
Telefon 07473 - 95 160



Genuss mit gutem Gefühl

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

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

Alle Wurst- und Fleischspezialitäten stellen wir aus schließlich selbst her.

Hausgemachtes Essen frisch aus dem Kochtopf.

Unser Catering - Spitzenqualität für kleine Runden & große Anlässe.

Vom Gourmet-Journal **“Der Feinschmecker”** als eine der **besten Metzgereien Deutschlands** ausgezeichnet.

Wir fördern **Slow Food**.



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 pfliffiges, 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:	20,70 € / 36 €; 9 Kursstd.	

*Übungsleiterin Prävention Erwachsene



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: (07473) 920 516
Bohlstr.32, D-72147 Nehren
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 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: 20,70 € / 36 €; 9 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 Bewegungskonzept 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: 20,70 € / 36 €; 9 Kursstd.

*Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen; Erzieherin

Vorschulturnen



[121]
[122]

Hauptanliegen ist den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Die verschiedenen Angebote orientieren sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Kinder und sollen u.a. Körperwahrnehmung und Bewegungsfreude vermitteln. Spielerisch trainieren wir auch Bewegungsabläufe, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Am Schluss der Stunde finden zum Abschluss 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: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

*Übungsleiterin Eltern-Kind und Vorschulturnen

** Erzieherin

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

FiDu

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: 23,00 € / 40 €; 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*,
0178 / 4455665

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

*Sport- und Gymnastiklehrerin

Cheer Dance für Kids



[134]

Cheerdance ist eine Tochter der amerikanischen Sportart Cheerleader. Ohne akrobatische Sprünge und Pyramiden sorgen Cheerleader 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: 20,70 € / 36 €; 9 Kursstd.

*Kursleiterin CheerDance

Erwachsenen & Seniorenkurse

Bewegungsmangel gehört zu den größten Kostenfaktoren der Volkswirtschaft in Deutschland. Wer genügend und regelmäßig für Bewegung sorgt, hat ein deutlich geringeres Krankheitsrisiko. Bewegung und Sport sorgen für Wohlbefinden und die so vermittelte Lebensfreude fördert die Gesundheit.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Deshalb bieten wir Ihnen eine breite Palette an Kursen mit einer interessanten Auswahl für jede Altersgruppe:

- Kurse nur für Männer
- Kurse für Senioren
- Gymnastik und Fitness-Kurse
- Body & Mind-Kurse
- Tanzkurse



Yoga und Entspannung



[201]

Yoga ist eine alte Lehre, die aus Indien kommt. Mit konzentriert ausgeführten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sorgen wir für körperliches Wohlbefinden und innere Ruhe.

Der Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die bereit sind sich weiterzuentwickeln in Richtung Gesundheit, Ausgeglichenheit, Stabilität, Achtsamkeit und Klarheit im Denken.

Wann? Mo, 17:45 - 18:45 Uhr
Wo? Kindergarten Blumenküche
Für wen? Erwachsene jeden Alters
Leitung: Christa Steinhilber-Benz*,
25442

Kosten: 18,40 € / 32 €; 8 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, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo? Kursraum Mad-Fitness
Für wen? Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt
Leitung: Katrin Speidel*, 274065
Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 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: 23,00 € / 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: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

*Kursleiter Jedermannsport

Fit das ganze Jahr



[212]

Ruhig und stressfrei soll es zugehen in diesem Kurs. Unter sachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Körper und damit auch der Seele Gutes zu tun. Auch wenn Sie bereits Problembereiche haben (Gelenke, Rücken, etc.), wenn alle Gelenke mobilisiert, die Muskeln gekräftigt und gedehnt sind, fühlen Sie sich rundum zufrieden und wohl.

Wann? Di, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo? Jahnhalle 2
Für wen? Erwachsene 50 +
Leitung: Erika Schneemann*, 23579
Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 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: 23,00 € / 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: 18,40 € / 32 €; 8 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: 23,00 € / 40 €; 10 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 Sebastianswiler
Für wen? Männer, o. Altersbegrenzung
Leitung: Günter Bluthardt*, 26125
Kosten: 25,30 € / 44 €; 11 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: 23,00 € / 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: 23,00 € / 40 €; 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

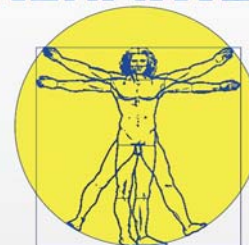
Wo? Langass-Turnhalle

Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Alica Schmid*,
0178/4455665

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

REHAMED



Achim Müller

Staatlich anerkannter Physiotherapeut
Freiherr-vom-Stein-Straße 31
72116 Mössingen - Tel. 07473/4117

KINESIOLOGIE-TAPE

Das dehnbare Material nimmt über die Haut als größtes Sinnesorgan des Körpers Einfluss auf die Muskulatur, Bänder + Lymphsystem



**Nicht nur
für
Sportler !!!**

Ziel der Therapie ist es, nicht Bewegungen einzuschränken, sondern die physiologische Bewegungsfähigkeit von Gelenken und Muskulatur zu ermöglichen um somit endogene Steuerungs- und Heilungsprozesse zu aktivieren.

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

Nr

BLZ

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

Weitere Informationen zu den Kursen:
www.fitnessplus.spvgg.org



Unsere Geschäftsstelle ist dienstags von 11:00 bis 13:00 Uhr und donnerstags von 17:00 - 19:00 Uhr besetzt. außerhalb dieser Zeit können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

Gesundheitssport im Verein



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?	Di, 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

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 (Winterzeit)

Do., 14:30 Uhr, Sa., 15:00 Uhr: Freibad-Parkplatz,

Do., 18:30 Uhr: Parkplatz Langass-Schule.

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

Lauftreff-Zeiten (Winterzeit):

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

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

Alle Informationen unter www.lg-steinlach.de

Frühjahrs - Nordic-Walking (Wieder-) Einsteiger



Jetzt mit einem Frühjahrs-Nordic-Walking-Kurs effektiver die Vorteile dieser Sportart nutzen. Sich stufenweise mit der richtigen Technik vertraut machen, um noch effektiver in der frühjahrserwachenden Natur unterwegs zu sein. Nordic-Walking ist eine Bewegungsform, die sowohl für Übergewichtige als auch für Fitnesseinsteiger 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+3: Do, 14:30 Uhr

KURS 2+4: Do, 18:30 Uhr

Je. 4 Einh. 28.02.13 /07./14./21.03.13

Je. 4 Einh. 25.04.13 /02./16./23.05.13

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

„Unser Lauf – der 3te“. Vorbereitung für den 10. Mössinger Stadtlauf am 27. April 2013

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Wir machen Sie fit für den Jubiläums-Stadtlauf. Bereits zum 3. Mal, dieses Jahr in Kooperation mit der AOK, bieten wir im Jubiläumsjahr – 10 Jahre Mössinger Stadtlauf und 25 Jahre Volkslauf in Mössingen – ein ausgewogenes, interessantes Vorbereitungsprogramm für Einsteiger, geübte sowie ambitionierte Läufer an. 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-Hobylauf (5 Kilometer) vorbereitet.

Die geübten oder ambitionierten Läufer bereiten wir je nach Leistungsvermögen in drei unterschiedlichen Gruppen auf den Hauptlauf (10 Kilometer) vor.

Verschiedene Theorieeinheiten unter fachkundiger Anleitung runden das Angebot ab.

Im Kursangebot enthalten sind:

- Infoveranstaltung der LG Steinlach mit Vortrag der AOK „1x1 der Ernährung für Freizeitsportler“ am 06. Feb. 19:00 Uhr, Quenstedt-Gymnasium
- individuelle Trainingspläne
- 10-wöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich 3 Trainingseinheiten
- Theorieeinheiten mit trainingspezifischen Themen
- Startgeld für den Mössinger Stadtlauf inkl. Stadtlauf-T-Shirt
- Nudelgericht + ein Freigetränk bei der Roßberg Nudel-Party (26. April, Aula Friedrich-List-Realschule)
- Einkaufskarte (einmaliger Sonderrabatt) von Insider-Sport Hechingen
- Funktionsshirt mit Aufdruck „Unser Lauf“

Kosten: EUR 35,00 für Nicht-Mitglieder, EUR 25,00 für Mitglieder Spvgg Mössingen, TV Belsen, TV Hechingen oder AOK

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



Mössingen läuft! - Haben Sie Lust auf eine gezielte Vorbereitung?

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

Beginn: Samstag, 16. Februar 2013, 14:30 Uhr, Freibad-Parkplatz Mössingen

Trainingstermine:

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

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

Samstags Freibad-Parkplatz Mössingen
16:00 Uhr (Sommerzeit)
15:00 Uhr (Winterzeit)





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



Bad Sebastiansweiler

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