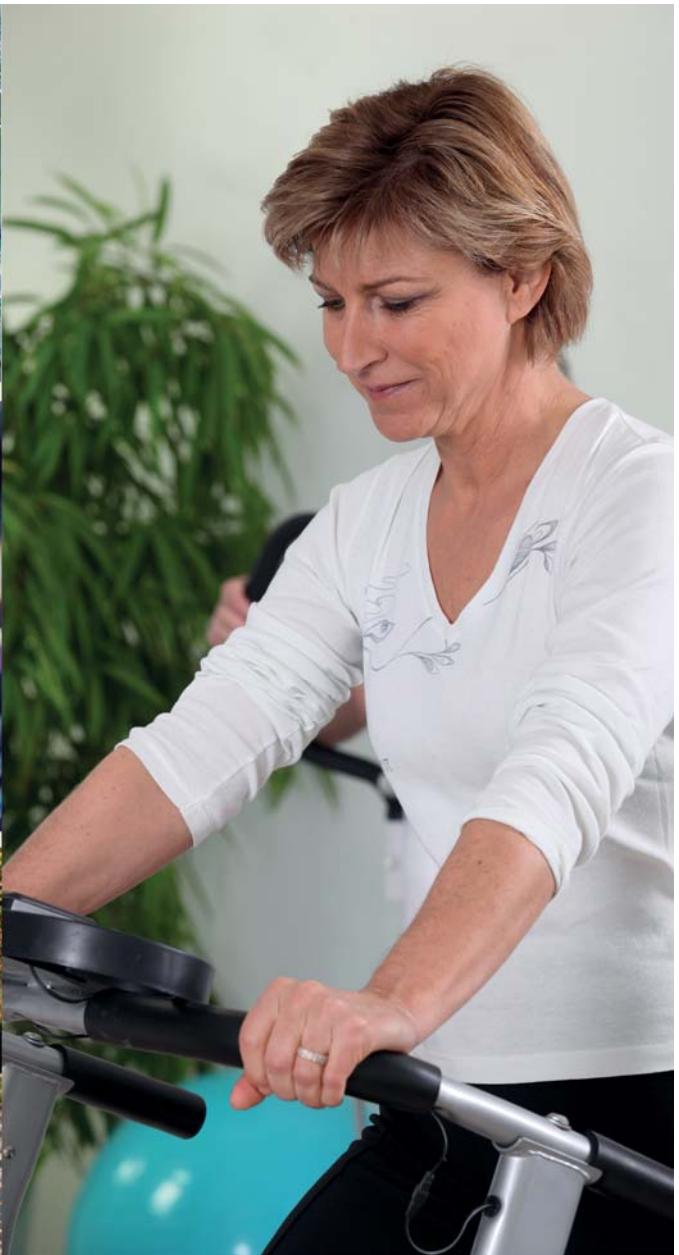




Kursprogramm 2019



September – Dezember 2019



Sommersauna - Saunaevents



Wir brauchen viele
Jahre bis wir
verstehen, wie kostbar
Augenblicke sein
können.
Ernst Ferstl

Sommersauna
mit Freibereich



10er-Karte: 98,80 Euro



Samstag, 14.9.2019
16 - 21 Uhr
Thema Hawaii

Snacks mit Südfrüchten
Cocos-Milch-Cocktail
Limetten-Peeling



Samstag, 5.10.2019
16 - 21 Uhr
Thema Apfel

Apfelbrot und -kuchen
Apfelmus und -saft
Apfel-Peeling



Unsere stressfreien Angebote

Migränebehandlung - 40 Minuten - 34,30 Euro
Antistressbehandlung - 40 Minuten - 34,30 Euro
Klangschalenmassage - 60 Minuten - 51,00 Euro



Bad Sebastianswaile

Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen

Tel. 0 74 73 / 37 83-438 · Fax 0 74 73 / 37 83-84 38

therapieplanung@bad-sebastianswaile.de

www.bad-sebastianswaile.de

AQUAFITNESS

Aquafitness – auch bekannt als Wassergymnastik – ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert werden. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert und die Entspannung gefördert. Die Aquafitness-Kurse in Bad Sebastiansweiler werden von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst.



AQUACYCLING

Radfahren im Wasser – auf speziell entwickelten Hydrobikes -. Die neue Trendsportart verbindet die Eigenschaften des klassischen Ausdauertrainings mit den positiven Eigenschaften des Trainings im Wasser.

Das Training auf den Hydrobikes ist dreimal so effektiv wie das Training an Land – gelenkschonend, mit viel Spaß und Musik!

Kursbeginn: 16.09.2019 10 Einheiten

Wann: Montag, 16:30 - 17:15 Uhr / 17:25 - 18:10 Uhr
18:20 - 19:05 Uhr / 19:15 - 20:00 Uhr
Dienstag, 19:10 - 19:55 Uhr / 20:05 - 20:50 Uhr
Mittwoch, 15:00 - 15:45 Uhr / 15:55 - 16:40 Uhr
16:50 - 17:35 Uhr / 17:45 - 18:30 Uhr
20:00 - 20:45 Uhr
Donnerstag, 19:05 - 19:50 Uhr / 20:40 - 21:25 Uhr
Freitag, 16:10 - 16:55 Uhr / 17:05 - 17:50 Uhr
18:00 - 18:45 Uhr

Übungsleiter: AquaFit-Team MeTraVit

Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler

Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438

Mail: kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 93 Euro



AQUAJUMPING

Aquajumping ist der neueste Trend im Bereich Aquafitness. Es bedeutet, in einem Schwimmbecken auf einem Trampolin zu springen. Trainiert wird auf 1 x 1 Meter breiten Wassertrampolinen, die mit Saugnäpfen am Boden befestigt sind. Da Wasser 800-mal dichter ist als Luft, muss bei jeder Bewegung mehr Widerstand überwunden werden als an Land. Die Kombination aus Trampolinspringen und Wasserfitness ist ein hocheffektives Ausdauer- und Koordinationstraining.

Kursbeginn: 16.09.2019, 8 Einheiten

Wann: Montag, 20:10 - 20:50 Uhr / 21:00 - 21:40 Uhr
Dienstag, 21:00 - 21:40 Uhr
Mittwoch, 20:55 - 21:35 Uhr
Freitag, 18:55 - 19:35 Uhr

Übungsleiter: AquaFit-Team MeTraVit

Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler

Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438

Mail: kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: Mitglieder Rheumaliga 75,70 Euro

Nichtmitglieder 85,70 Euro



WASSERGYMNASI

Therapeutisch angeleitete Gymnastik im 32° C warmen Wasser, ideal für die Gelenke und die Muskulatur.

Wann: Täglich Kurse von 7:15 - 21:00 Uhr
Kurspläne unter www.bad-sebastiansweiler.de/
MeTraVit/Downloads/Flyer

Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler

Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438

Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: Einzelkarte: 7,90 Euro

10er-Karte: 71,20 Euro

BABY- UND KINDERSCHWIMMEN

Spiel und Spaß im Wasser Spielerische Wassergewöhnung

Im 32° warmen Wasser erfährt ihr Kind unter liebevoller Anleitung die behutsame und angstfreie Hinführung zum Wasser. Altersgerecht wird Ihrem Kind durch Bewegungsspiele, Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen das Element Wasser näher gebracht. Nicht nur der Umgang mit Wasser, die Beweglichkeit, Muskelkraft und Wahrnehmung werden gefördert, sondern auch die Freude an Spiel und Spaß in der Gruppe.



KURSE AM SAMSTAG

Kursbeginn: 14.09.2019, 8 Einheiten
Übungsleiterin: Babyschwimm-Team MeTravit
Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler
Anmeldung: MeTravit, Tel.: 0 74 73/37 83-438
Mail: kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 77,90 Euro (ohne weitere Kosten)

Lurchis (Grundkurs ab 4 Monaten)	13:30-14:00 Uhr
Frösche 1 (ab 6 Monaten)	14:10-14:45 Uhr
Frösche 2 (ab 8 Monaten)	14:50-15:20 Uhr
Pinguine (1-2 Jahre)	15:30-16:10 Uhr
Robben 1 (2-3 Jahre)	16:20-17:05 Uhr
Delphine (4-5 Jahre)	17:15-18:00 Uhr



KURSE AM SONNTAG

Kursbeginn: 15.09.2019, 8 Einheiten
Übungsleiterin: Babyschwimm-Team MeTravit
Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler
Anmeldung: MeTravit, Tel.: 0 74 73/37 83-438
Mail: kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 77,90 Euro (ohne weitere Kosten)

Lurchis (Grundkurs ab 4 Monaten)	10:45 - 11:15 Uhr
Frösche 2 (ab 8 Monaten)	11:25 - 12:05 Uhr
Pinguine (ab 18 Monaten)	12:15 - 12:50 Uhr
Robben (2-4 Jahre)	12:55 - 13:40 Uhr

Unsere Saunalandschaft



Öffnungszeiten:

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| ■ Montag – Freitag
8 – 22 Uhr | ■ Außensauna |
| ■ Samstag
9 – 22 Uhr | ■ Biosauna |
| ■ Sonn- und Feiertage
9 – 20 Uhr | ■ Dampfsauna |
| | ■ Whirlpool |
| | ■ Ruheraum |

Frühaufsteher-Sauna 6,50 € (Mo – Fr bei Eintritt bis 10 Uhr)

BEWEGUNG UND FITNESS



MEDIZINISCHES GERÄTETRAINING

Unser medizinisches Gerätetraining ist auf Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates und der Wirbelsäule ausgerichtet.
Sie trainieren unter fachkundiger Kontrolle nach Trainingsplan.

Wann:	Mo. - Fr., 7 - 22 Uhr
	Samstag, 9 - 22 Uhr
	Sonntag, 9 - 20 Uhr
Treffpunkt:	Empfang MeTraVit
Anmeldung:	MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438
Mail:	therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis:	10er-Karte 94,70 Euro 20er-Karte 168,10 Euro keine weiteren Gebühren



BECKENBODENTRAINING AM PELVIC-TRAINER

Modernes, sehr effektives Training entweder als Prävention oder als Therapie!

Wann:	nach Vereinbarung
Übungsleiter:	Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt:	Empfang MeTraVit
Anmeldung:	MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438
Mail:	therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis:	10er-Karte 55,60 Euro



PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperwahrnehmung. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt das Training mit in den Alltag oder nutzt es bei anderen Sportarten.

Wann:	Montag, 18:00 - 18:40 Uhr / 18:40 - 19:20 Uhr 20:00 - 20:40 Uhr
	Dienstag, 14:40 - 15:20 Uhr
	Mittwoch, 16:50 - 17:30 Uhr
	Freitag, 08:40 - 09:20 Uhr
Übungsleiter:	Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt:	Empfang MeTraVit
Anmeldung:	MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438
Mail:	therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis:	Einzelkarte: 7,00 Euro 10er-Karte: 59,50 Euro



SPEZIELLE ARTHROSEGYMNASTIK HÜFTE / KNE

Sie machen Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Kräftigung der Muskulatur. Dabei werden Sie behutsam und individuell von PhysiotherapeutenInnen und SportlehrerInnen angeleitet.

Wann:	Montag, 15:50 - 16:30 Uhr / 17:10 - 17:50 Uhr
	Dienstag, 10:10 - 10:50 Uhr / 16:00 - 16:40 Uhr
	Donnerstag, 10:20 - 11:00 Uhr / 15:00 - 15:40 Uhr 15:40 - 16:20 Uhr
	Freitag, 09:20 - 10:00 Uhr / 18:10 - 18:50 Uhr
Übungsleiter:	Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt:	Empfang MeTraVit
Anmeldung:	MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438
Mail:	therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis:	Einzelkarte: 7,00 Euro 10er-Karte: 59,50 Euro



PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING – GERÄTEGESTÜTZT NACH § 20 SGB V GEFÖRDERT

Stärken Sie Ihren Rücken mit einer Kombination aus funktionellen Übungen und Gerätetraining, die Kurskosten werden von den Krankenkassen anteilig oder vollständig übernommen.

Kursbeginn: 20.09.2019, 12 Einheiten
Wann: Freitag, 17 - 18 Uhr
Übungsleiter: Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt: Empfang MeTraVit
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438
Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 112 Euro

GYMNASTIK IM PARK

Gesundheit stärken im schönen Kurpark.
Wohltuende Atemübungen. Gesundes für Rücken und Wirbelsäule.
Erholssames für Füße und Venen. Anregendes für Herz und Kreislauf.
Einfach kommen und mitmachen!

Wann: durchgängig dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursende: 29.10.2019
Übungsleiter: Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt: Empfang MeTraVit
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Einzelkarte: 7,00 Euro
10er-Karte: 59,50 Euro



HATHA-YOGA

NACH § 20 SGB V GEFÖRDERT

Yoga stellt eine harmonische Verbindung von Atmung, Bewegung und Konzentration dar. Damit schult Yoga die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper, was zu innerer Ruhe und Wohlbefinden führt. Geeignet ist Hatha-Yoga für alle Altersgruppen und stellt ein ideales Angebot für eine erfolgreiche Stressbewältigung dar.

Kursbeginn: 20.09.2019, 10 Einheiten
Wann: Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr / 19:15 - 20:45 Uhr
Übungsleiter: Rosemarie Haumann, Yogalehrerin
Treffpunkt: Anmeldung MeTraVit
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438
Mail: kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 81,60 Euro

FATBURNER

Sanfte, ausdauernde und regelmäßige Bewegung hilft, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Mit jedem Gramm Muskulatur wird auch mehr Fett verbrannt. Nach etwa 25 Minuten ausdauernder Bewegung beginnt der Körper, an seine Reserven zu gehen. Außerdem läuft der Stoffwechsel noch nach dem Sport auf Hochtouren.

Kursbeginn: 16.09.2019, 12 Einheiten
Wann: Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
Übungsleiterin: Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit
Treffpunkt: Bästenhardt - Turnhalle
Anmeldung: Sabine Schlegel, Tel.: 0 74 73/95 79 81 1
(mittwochs 14 - 19 Uhr)
Preis: Mitglieder: 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro





ACHTSAMKEITSBASIERTE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Stress zu bewältigen stärkt die Abwehrkräfte und wirkt sich wohltuend auf unseren Körper aus.

Folgende dafür geeignete Verfahren werden im Kurs geübt und erlernt. Progressive Muskelentspannung, sanfte Qi Gong und Yoga Übungen, MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction), zahlreiche Atemtechniken und Meditationssequenzen. Alle Techniken lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren und tragen zur körperlichen und psychischen Entspannung bei. Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit werden gefördert und verbessert. Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit. **Pluspunkt Gesundheit.DTB**

Kursbeginn:	30.09.2019, 10 Einheiten
Wann:	Montags, 18:15 - 19:15 Uhr Kurs 1 Montags, 19:45 - 20:45 Uhr Kurs 2
Kurs 3	ab 11.10.2019 Freitags , 17:30 - 18:45 Uhr, 8 Einheiten
Treffpunkt:	Mütterzentrum e.V. Mössingen, Falltorstr. 67
Übungsleiterin:	Birgit Hausch, Prävention Haltung und Bewegung Kursleiterin Entspannungstechniken und Achtsamkeit
Anmeldung:	Birgit Hausch, Tel.: 0 74 73/37 90 05 5 HauschBigi64@web.de
Preis:	Mitglieder: 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro



SANFTES BECKENBODENTRAINING

Der Beckenboden ist keine langweilige Muskulatur, die uns „dicht“ hält, sondern das Energiezentrum unseres Körpers. Er richtet unsere Wirbelsäule auf, entlastet den Rücken und verbessert die Körperhaltung. Er hilft, Inkontinenz und sexuelle Probleme zu lösen und kann sogar den Geist beleben. Probieren Sie es aus, finden Sie den unentdeckten Schatz und profitieren Sie jeden Tag von dieser verborgenen Kraft.

Kursbeginn:	17.09.2019, 10 Einheiten
Wann:	Dienstag, 09:00 - 10:00 Uhr
Übungsleiterin:	Gerlinde Fries, DTB Rücken- u. Beckenbodentrainerin
Treffpunkt:	Neu: Gottlieb-Schwarz-Gemeindehaus Belsen
Nähere Infos unter:	Tel.: 0 74 73/43 01
Preis:	Mitglieder: 15 Euro, Mitglieder Krankenpflegeverein: 40 Euro Nichtmitglieder 55 Euro



FIT UND GESUND

Aktiv und entspannt... ist kein Widerspruch! Eine flotte Aufwärmphase fördert Ihre Ausdauer und Koordination. Die anschließende Gesundheitsgymnastik hält Sie fit und elastisch. Die Abschlussübungen aus **Tai Chi und QiGong** sorgen für ein entspanntes Wohlbefinden. Auch für Männer geeignet!

Kursbeginn:	17.09.2019, 10 Einheiten
Wann:	Dienstag, 20:15 - 21:15 Uhr
Übungsleiterin:	Gerlinde Fries, Beckenboden u. Rückentrainerin
Treffpunkt:	Bästenhardt - Turnhalle
Anmeldung:	Gerlinde Fries, Tel.: 0 74 73/43 01
Preis:	Mitglieder: 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro



BECKENBODEN UND WIRBELSÄULE

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung der **Beckenboden- und Rückenmuskulatur** liegt, wodurch sich Körpergefühl und Körperhaltung verbessern. Für mehr Beweglichkeit sorgen verschiedene **Faszienübungen**.

Bitte großes Handtuch mitbringen!	
Kursbeginn:	17.09.2019, 10 Einheiten
Wann:	Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr
Übungsleiterin:	Gerlinde Fries, Beckenboden- u. Rückentrainerin
Treffpunkt:	Neu: Gottlieb-Schwarz-Gemeindehaus Belsen
Nähere Infos unter:	Tel.: 0 74 73/43 01
Preis:	Mitglieder: 15 Euro, Mitglieder Krankenpflegeverein: 40 Euro Nichtmitglieder 55 Euro



BAUCH, BEINE UND PO = BODYSTYLING

Schwerpunkt: Aufbau der Bauch-, Bein- und Po-Muskeln
Natürlich wird die Becken- und Rückenmuskulatur mit einbezogen, mit Musik und Spaß in der Gruppe.

Kursbeginn:	17.09.2019, 13 Einheiten
Wann:	Dienstag, 18:15-19:15 Uhr
Übungsleiterin:	Conny Wick und Sabine Schlegel
Treffpunkt:	Bästenhardt-Turnhalle
Anmeldung:	Conny Wick, Tel.: 0 74 73/27 14 78
Preis:	Mitglieder: 19,50 Euro, Nichtmitglieder 71,50 Euro



AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Das ATP zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

Das Kursprogramm vermittelt, wie leicht es ist Alltagssituationen und Alltagsfertigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu erkennen und zu nutzen -überall und zu jeder Zeit-. Es eignet sich ideal als Gesundheitstraining, auch wenn Sie Anfänger oder Wiedereinsteiger sind.

Präventionsgeprüft und zertifiziert.

Kursbeginn:	21.09.2019, 12 Einheiten
Wann:	Samstag, 09:00-10:00 Uhr
Übungsleiterin:	Birgit Hausch, B Sport in der Prävention, Profil Haltungs- und Bewegungssystem
Treffpunkt:	Bästenhardt-Turnhalle und Stadtteil Bästenhardt
Anmeldung:	Birgit Hausch, Tel.: 0 74 73/37 90 05 5 HauschBigi64@web.de
Preis:	Mitglieder: 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro



65^{plus} - fit bleiben

FÜNF ESSLINGER

Aktiv und selbständig bis ins hohe Alter durch Sport und Bewegung. Mit einem schonend ausgerichteten Übungsprogramm wird nicht nur das Gleichgewicht verbessert, auch Kraft, Koordination und Konzentration werden trainiert. Entspannungsübungen mit Tai Chi runden die Stunde ab.

Das Üben wird hierbei zur Wohltat an Körper, Geist und Seele. Am Ende des Kurses sind wir fit im Kopf und flink auf den Beinen.

Kursbeginn:	09.09.2019, 12 Einheiten
Wann:	Montag, 9:30 - 10:30 Uhr
Übungsleiterin:	Nada Steinhilber, Fitness und Gesundheit
Treffpunkt:	Sport für Ältere
Anmeldung:	Empfang MeTraVit Nada Steinhilber, Tel.: 0 74 71/97 54 59
Preis:	Mitglieder: 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro



AKTIV UND VITAL 60^{plus}

FITNESSMIX IM GESUNDHEITSSPORT

Abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes Training für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

Mitmachen kann jeder, Mann oder Frau, trainiert oder untrainiert - Hauptsache, der Wille ist da!

Kursbeginn:	09.09.2019, 12 Einheiten
Wann:	Montag, 8:30 - 9:30 Uhr
Übungsleiterin:	Nada Steinhilber, Fitness und Gesundheit
Treffpunkt:	Empfang MeTraVit
Anmeldung:	Nada Steinhilber, Tel.: 0 74 71/97 54 59
Preis:	Mitglieder: 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro



BEWEGEN STATT SCHONEN

Trainieren Sie für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken. Bei kontrollierten Übungen mit Musik achten wir besonders auf die Körperhaltung und einen gezielten Aufbau der Rumpfmuskulatur. Falsche Bewegungsgewohnheiten wollen wir umstellen und die Körperwahrnehmung verbessern.

Kursbeginn:	17.09.2019, 13 Einheiten
Wann:	Dienstag, Startzeit 19:15 Uhr
Treffpunkt:	Bästenhardt - Turnhalle
Übungsleiterinnen:	Gerlinde Fries, Beckenboden u. Rückentrainerin und Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit
Anmeldung:	Sabine Schlegel, Tel.: 0 74 73/95 79 81 1 (Mittwochs 14 - 19 Uhr)
Preis:	Mitglieder: 19,50 Euro, Nichtmitglieder 71,50 Euro



BAUCH-BEINE-PO-CROSSFIT

Ganzkörperkräftigung sämtlicher Muskelgruppen auf fetzige Musik mit und ohne Zusatzgeräte... mit Probetraining zum Kennenlernen.

Kursbeginn: 10.09.2019, 13 Einheiten
 Wann: Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr (60 Minuten)
 Übungsleiter: Günter Bluthardt, Fitness- und Gesundheitstrainer
 Treffpunkt: Rezeption MeTraVit
 Anmeldung: Günter Bluthardt, sporttiger56@gmx.de
 Preis: Mitglieder: 19,50 Euro, Nichtmitglieder 71,50 Euro



STEP-AEROBIC-CROSSFIT

Schritt kombinationen mit dem Step-Gerät auf fetzige Musik. Nicht für Anfänger geeignet... mit Probetraining zum Kennenlernen.

Kursbeginn: 10.09.2019, 12 Einheiten
 Wann: Dienstag, 19:00 – 19:45 Uhr (45 Minuten)
 Übungsleiter: Günter Bluthardt, Fitness- und Gesundheitstrainer
 Treffpunkt: Rezeption MeTraVit
 Anmeldung: Günter Bluthardt, sporttiger56@gmx.de
 Preis: Mitglieder: 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro



SKIGYMNASI

FITNESS WORKOUT FÜR WINTERSPORTLER

Skifahren ist ein wunderbarer Ausgleichssport für Jung und Alt! Jedoch werden die physischen Belastungen auf den Organismus häufig unterschätzt und meist zu spät erkannt. Insbesondere Gelenke, Sehnen, Bänder und Knorpelgewebe sind sehr hohen Druck- und Torsionskräften während des Skifahrens ausgesetzt. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich optimal und gezielt auf das insbesondere Alpine Skifahren vorzubereiten. Die muskulären, koordinativen und konditionellen Fähigkeiten werden verbessert und sorgen für ein positiveres Körpererfühl auf der Piste. Natürlich ist diese Gymnastik nicht nur für Skibegeisterte, sondern ist eine Fitnessgymnastik für alle!

Kursbeginn: 19.09.2019 10 Einheiten
 Wann: Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr
 Übungsleiterin: Cornelia Kampf, Fitness und Gesundheit
 Treffpunkt: Jahnhalle 2, Mössingen
 Anmeldung: Cornelia Kampf, Tel. 0 70 72/77 28
 Preis: Mitglieder: 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro



AFTERWORK FÜR MÄNNER

Fitness, Entspannung und Wellness - eine ideale Kombination für gestresste Männer zum Ausgleich für den Alltag. Ein effektives Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungsübungen und abschließende Entspannung.

Kursbeginn: 12.09.2019, 13 Einheiten
 Wann: Donnerstag, 19:45 – 20:45 Uhr (60 Minuten)
 Übungsleiter/in: Günter Bluthardt, Fitness- und Gesundheitstrainer
 Treffpunkt: Rezeption MeTraVit
 Anmeldung: Günter Bluthardt
 EMail: sporttiger56@gmx.de
 Preis: Mitglieder 26 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro

LEBE BALANCE SEMINAR

In unserem schneller werdenden Leben haben wir verlernt, die **Balance zu finden** zwischen der Bewältigung des Alltags und den Dingen, die uns Halt geben - unsere persönlichen Werte. Hierfür braucht es ganz unterschiedliche Fähigkeiten, die Sie, angeleitet durch unsere Präventionsfachkräfte, in diesem Programm erfahren. Lernen Sie unter anderem, Ihre **Achtsamkeit für den Augenblick** und Ihre persönliche Befindlichkeit zu verbessern und Ihr Leben stärker nach Ihren persönlichen Werten auszurichten. Ebenso erlernen Sie wichtige kommunikative Fähigkeiten für den **Umgang mit Ihrem persönlichen Umfeld**. Starten Sie einen **starken und gelassenen Weg** durchs Leben. Melden Sie sich an!

Kursbeginn: 12.11.2019, 7 Einheiten Kurs 1
19.11.2019, 7 Einheiten Kurs 2
Wann: Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr Kurs 1 **Nr. 50289112**
Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr Kurs 2 **Nr. 50277070**
Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum
Hegelstr. 5/1, 72072 Tübingen
Anmeldung: AOK-Tel.: 0 70 71 / 79 52 9-15
E-Mail: monika.schoell@bw.aok.de
Preis: Für AOK-Einsteiger kostenfrei!



Lebe Balance

CLEVER WALKING: FIT IM KOPF

In unserer leistungsbezogenen Gesellschaft ist **geistige Fitness** ein wichtiges Thema. Gefragt sind Flexibilität und schnelle Auffassungsgabe, ständiges Umdenken und Anpassen an immer neue Situationen. Bewegung fördert die Gehirndurchblutung und lässt neue Nervenzellen wachsen. Mit körperlicher Aktivität steigern Sie also Ihr Denkvermögen und stärken Ihr Gedächtnis. Sie sind **fit im Kopf - in jedem Alter**. Lernen Sie in diesem Kurs, **Ausdauer- und Hirnleistung** zu verbessern. Ob Gedächtnistraining während der Fortbewegung oder Koordinationstraining im Freien, stets werden Körper und Gehirn zugleich angesprochen. Gezielte Übungen vernetzen beide Gehirnhälften und fördern Ihre kognitiven Fähigkeiten. Sie werden merken: All das ist mit viel Spaß verbunden!

Kursnummer: 50288284
Kursbeginn: 17.09.2019, 10 Einheiten
Wann: Dienstag, 14:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum
Mörikestraße 7, 72336 Balingen
Anmeldung: AOK-Tel.: 0 70 71 / 79 52 9-15
E-Mail: monika.schoell@bw.aok.de
Preis: Für AOK-Einsteiger kostenfrei!

ERNÄHRUNG

ABNEHMEN IN KLEINEN SCHRITTEN

Mit Lust essen, satt werden und runter mit den Kilos. Sie müssen weder auf bestimmte Lebensmittel verzichten noch ständig Kalorien zählen. Außerdem lernen Sie die Situationen kennen, die Sie zu einem hastigen und unaufmerksamen Essverhalten verleiten. Sie erarbeiten in der Gruppe Strategien und Lösungswege.

Kursnummer 50264330 Tübingen
Kursbeginn: 06.08.2019, 4 Einheiten
Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursleiterin: Eva-Maria Krech
Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum
Hegelstr. 5/1, 72072 Tübingen

Infos und Anmeldung: Monika Schöll: 0 70 71 / 79 52 9-15
Kostenfrei für AOK-Versicherte mit ärztlicher Empfehlung



Individuelle Ernährungsberatung – exklusiv für AOK-Versicherte

Termine: nach Vereinbarung
Treffpunkt: AOK-KundenCenter Mössingen
Anmeldung: AOK-Tel.: 0 70 71/79 52 9-14
E-Mail: doris.heinz@bw.aok.de
Preis: kostenfrei bei Vorlage einer ärztlichen Präventionsempfehlung

REHA-SPORT

Der TV Belsen und Bad Sebastiansweiler/MeTraVit bieten in Kooperation verschiedene Reha-Sportgruppen an. Um an unseren Gruppen teilnehmen zu können, benötigen Sie eine Reha-Sport-Verordnung Ihres Fach-/Hausarztes. Nach Genehmigung durch die Krankenkasse melden Sie sich bei uns zum Reha-Sport an.



REHA-SPORT IM WASSER



Wann:	Montag, 08:15 - 09:00 Uhr / 14:00 - 14:45 Uhr
Dienstag,	08:15 - 09:00 Uhr / 14:30 - 15:15 Uhr 16:45 - 17:30 Uhr / 17:30 - 18:15 Uhr 18:15 - 19:00 Uhr
Mittwoch,	07:15 - 08:00 Uhr
Donnerstag,	07:15 - 08:00 Uhr / 15:00 - 15:45 Uhr 17:15 - 18:00 Uhr
Freitag,	08:15 - 09:00 Uhr / 13:30 - 14:15 Uhr 14:15 - 15:00 Uhr

Kursleiter: Fachübungsleiter TV Belsen

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/37 83-438

Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt



WIRBELSÄULENSPORT



Wann: Dienstag, 09:10 - 10:00 Uhr

Donnerstag, 08:10 - 08:55 Uhr

Kursleiter: Fachübungsleiter TV Belsen

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/37 83-438

Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt



HÜFT- UND KNIESPORT



Wann: Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr

Kursleiter: Fachübungsleiter TV Belsen

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/37 83-438

Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt



SPORT BEI PARKINSON



Wann: Mittwoch, 10:10 - 10:55 Uhr

Freitag, 15:00 - 15:45 Uhr

Kursleiter: Fachübungsleiter TV Belsen

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/37 83-438

Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt



NEUROSPORT-GRUPPE



Wann: Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr

Kursleiter: Fachübungsleiter TV Belsen

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/37 83-438

Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt



SPORT NACH BRUSTKREBS



Wann: Montag, 15:00 - 15:45 Uhr

Kursleiter: Fachübungsleiter TV Belsen

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/37 83-438

Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt



BECHTEREWSPORT



Wann: Donnerstag, 17:00 - 17:45 Uhr / 18:00 - 18:45 Uhr

Kursleiter: Fachübungsleiter TV Belsen

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

Anmeldung: Frau Daiker, Tel.: 07473/37 83-437

Mail: c.daiker@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt

Haftung: Die Teilnahme an allen aufgeführten Kursen geschieht auf eigenes Risiko. Die Haftung der Veranstalter beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz.

im delicasa
Mössingen
Wilhelmstr. 16
Tel. 07473-95160

Metzgerei - Feinkost - Catering
Hofmarkt
Jungviehweide

Öffnungszeiten
Mo. - Fr.
8:00 - 18:30 Uhr
Sa. 8:00 - 14:00 Uhr

Genuss mit gutem Gefühl!

Hochwertige Fleisch- und Wurstspezialitäten, Dosen, Gläsergerichte und Feinkostsalate ausschließlich aus eigener Herstellung.

Wir garantieren höchste Qualität und Frische!

Bestes Rind- und Schweinefleisch, Geflügel & Lamm von regionalen Bauernkollegen unseres Vertrauens, seit vielen Jahren.

Artgerechte Tierhaltung, heimisches Futter und kurze Transportwege sind uns wichtig.

Ihre Mössinger Spezialitäten-Metzgerei

Regionale Tiere
Lokale Produktion



www.jungviehweide.de

Catering Service!

Spitzenqualität für kleine Runden & große Anlässe!
Auch bei uns im Hause.

Schlemmer Imbiss!

Täglich wechselnde Menüs aus unserer Hofmarkt Küche! 1 dv. veggi. Auch zum Mitnehmen!

...außerdem gibt es bei uns:
Backwaren, Teigwaren, Konfitüren, Mühlenprodukte, Molkereiprodukte, Wein Spirituosen und vieles mehr!

Niklaus Baugeräte

für Hand- & Heimwerker

• **FACHMARKT**
für Profiwerkzeug

• **GROSSER MIETPARK**
für Minibagger & Co.

• **Werkstatt**
und KranService



- Anhänger
- Bautrockner
- Container
- Elektrowerkzeug
- Gartengeräte
- Hebebühnen
- Hochdruckreiniger
- Krane
- Minibagger
- Radlader
- Rüttelplatten
- Stampfer
- Steinsägen uvm.



Gomaringen Robert-Bosch-Str. 23
Tel.: (07072) 9106-0 Fax: -99
Web: www.niklaus-baugeraete.de



STEINLACH APOTHEKE mÖSSINGEN

Die Steinlach Apotheke in Mössingen
– Ihr Ansprechpartner in allen Fragen zur Gesundheit!

Menschen greifen seit jeher zu den unterschiedlichsten Mitteln, um ihre Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen. Manche Methoden sind fragwürdig, andere gar gefährlich.

Mit uns sind Sie immer gut beraten: wir empfehlen Ihnen das passende Arzneimittel für Ihre Bedürfnisse, besprechen mit Ihnen ärztliche Verordnungen und stehen Ihnen mit unserer Erfahrung zur Seite.



Vertrauen Sie Ihre Gesundheit der Steinlach Apotheke an – bei uns sind Sie mit Sicherheit gut beraten!

Falltorstr. 34
72116 Mössingen

Tel. 0 74 73 / 63 73
www.steinlach-apotheke.com

