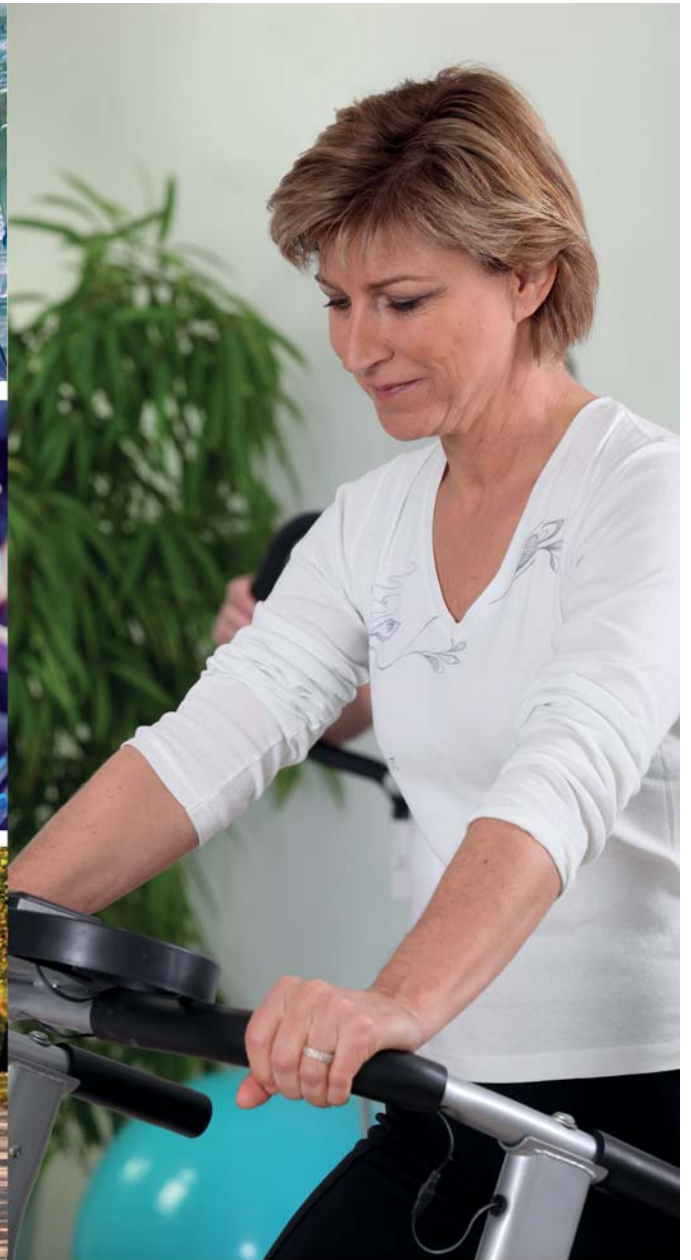
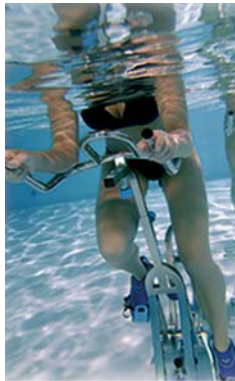




Kursprogramm 2019



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
Apfelmost 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 Sebastiansweiler

Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen

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

therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de

www.bad-sebastiansweiler.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



WASSERGYMNASTIK

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

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 / KNIE

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.
Erholsames 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: Bästehardt - 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 wohl-tuend 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: Bästehardt - 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 Rücken-muskulatur** liegt, wodurch sich Körpergefühl und Körperhaltung verbessern. Für mehr Beweglichkeit sorgen verschiedene **Faszien-übungen**.

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: Bästehardt-Turnhalle
Anmeldung: Conny Wick, Tel.: 0 74 73/27 14 78
Preis: Mitglieder: 19,50 Euro, Nichtmitglieder 71,50 Euro



FIT BIS INS HOHE ALTER

MOBIL BLEIBEN, SELBSTSTÄNDIG SEIN, STÜRZE VERMEIDEN

Eine aktive Prävention ist wichtig, um Lebensqualität zu erhalten und auszubauen. Mit Gleichgewichtstraining und Koordinationenübungen wird die Stand- und Gehsicherheit gestärkt.

Im Mittelpunkt steht ein **Ganzkörperkräftigungstraining** der Muskeln, die zur Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit eine herausragende Rolle spielen. Die Beweglichkeit wird durch Dehn- und Mobilisierungsübungen gefördert. Mit Spaß und Freude wecken wir die Motivation zu lebenslanger Bewegung.

Kursprogramm 70 plus. **Präventionsgeprüft und zertifiziert.**

Kursbeginn: 19.09.2019, 12 Einheiten
Wann: Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
Übungsleiterin: Birgit Hausch, Prävention Haltung und Bewegung
DTB Kursleiterin Sturzprophylaxe

Treffpunkt: Bästehardt-Turnhalle
Anmeldung: Birgit Hausch, Tel.: 0 74 73/37 90 05 5
HauschBigi64@web.de

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: Bästehardt – Turnhalle
Übungsleiterinnen: Gerlinde Fries, Beckenboden u. Rückentrainerin
und Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit

Anmeldung: Sabine Schlegel, Tel.: 0 74 73/95 79 81 1
(Mittwoch 14 - 19 Uhr)

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
Bästehardt-Turnhalle und Stadtteil Bästehardt
Treffpunkt: Birgit Hausch, Tel.: 0 74 73/37 90 05 5
Anmeldung: 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
Sport für Ältere

Treffpunkt: Empfang MeTraVit
Anmeldung: 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





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

Schrittkombinationen 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



SKIGYMNASTIK

FITNESS WORKOUT FÜR WINTERSPORTLER

Skifahren ist ein wunderbarer Ausgleichsport 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 Körpergefühl 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

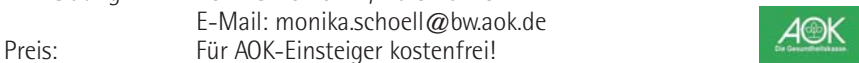
Fitness, Entspannung und Wellness – eine ideale Kombination für gestresste Männer zum Ausgleich für den Alltag. Ein effektives Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungsübungen und abschließende Entspannung.

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!



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 Koordinations-training 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
Mörkestraße 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



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



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



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



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 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!



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

N 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



73,2 % der Mössinger Bürger
informieren sich durch das

**Amtsblatt der Stadt
Mössingen**

auch über den eigenen
Kirchturm hinaus!