



Bad Sebastiansweiler

**MEDIZINISCHES TRAININGS-
UND VITALCENTER**

JANUAR – APRIL 2025



**NEUE
BEWEGUNGS-
BÄDER UND
GYMNASTIK-
HALLEN**

KURSPROGRAMM **PRÄVENTION**

In Kooperation mit



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Aquapower	3-4
Baby- und Kinderschwimmen	4
Reha-Sport	5
Bewegung und Fitness	6-7
Bewegung und Fitness	7-11
Ernährung	12



Bad Sebastiansweiler
Ambulante Praxis

Ambulante Praxis

- für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie
- für erweiterte amb. Physiotherapie (EAP)
- für Medizinisches Gerätetraining (MTT)
- für Prävention
- für Reha-Nachsorge IRENA und T-RENA

- Wir sind bei allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern zugelassen
- Öffnungszeiten Montag-Freitag von 8:00 - 20:00 Uhr
- Termine nach Vereinbarung
- Wir sind barrierefrei erreichbar



Medizinisches Trainings- und Vitalcenter

Schwefelbad

Das helle, freundliche Schwefelbad mit seinen Wannenbädern und der dazugehörigen Saunalandschaft verbindet Modernität mit der altbewährten Badetradition von Bad Sebastiansweiler.

Massagen

Um Verspannungen der Muskulatur zu lösen und die Durchblutung des Gewebes zu fördern, bieten wir eine Vielzahl von Massagen an.

Prävention und Reha-Nachsorge

„Verantwortung für seinen eigenen Körper übernehmen“ ist der Leitsatz unseres umfangreichen Präventions- & Rehanachsorgeprogramms.

NEU

Medizinisches Gerätetraining

Mit unseren neuen chipkartengesteuerten HUR-Trainingsgeräten wird Ihnen ein modernes, zuverlässiges und gesundheitsorientiertes Training ermöglicht. Dabei kommt es weder auf das Alter, den Trainingszustand noch die Mobilität an.

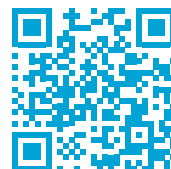
NEUE

Bewegungsbäder und Gymnastikhallen



Bad Sebastiansweiler

Herausgeber:
Bad Sebastiansweiler GmbH
Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen
Tel. 07473 / 3783-438 · Fax 07473 / 3783-8448
therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
www.bad-sebastiansweiler.de



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



Aquacycling

Aquacycling ist 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: 07.01.2025, 10 Einheiten
Wann: Mo, 17.30 – 18.15, 18.20 – 19.05 Uhr
 Di, 18.30 – 19.15, 19.30 – 20.15 Uhr
 Mi, **Ü60 NEU** 16.30 – 17.15, **Ü60 NEU** 17.30 – 18.15 Uhr
 18.30 – 19.15, 19.30 – 20.15 Uhr
 Do, 20.30 – 21.15 Uhr
Übungsleiter: AquaPower-Team MeTraVit
Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler
Anmeldung: Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 116,60 Euro

AquaStepping

AquaStepping ist eine neue Form im Wasser die Kraftausdauer zu verbessern. Passend zur Musik werden verschiedene Schrittarten und Kombinationsformen auf dem Aquastepper durchgeführt.

Im Gegensatz zu den Übungen an Land, ist das AquaStepping ein gelenkschonendes und anstrengendes Ganzkörpertraining mit viel Koordination und Gleichgewicht.

Kursbeginn: 13.01.2025, 10 Einheiten
Wann: Montag, 16.30 – 17.15 Uhr
Übungsleiter: AquaPower-Team MeTraVit
Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler
Anmeldung: Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 116,60 Euro

Wassergymnastik

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

Wann: Kurse Mo – Fr, 8.00 – 20.00 Uhr
 Sa, 8.00 – 15.00 Uhr, So 9.00 – 13.00 Uhr
 Kurspläne unter www.bad-sebastiansweiler.de/downloads
Übungsleiter: AquaTherapeuten-Team MeTraVit
Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler
Anmeldung: Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Einzelkarte: 10,70 Euro
 10er-Karte: 95,30 Euro

Die Kursgebühr ist bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn am Empfang MeTraVit zu begleichen.

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: 08.01.2025, 10 Einheiten
Wann: Mo, 19.15 – 20.00 Uhr,
 20.05 – 20.50 Uhr,
 21.00 – 21.45 Uhr
 Mi, 20.30 – 21.15 Uhr

Übungsleiter: AquaPower-Team MeTraVit
Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler
Anmeldung: Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: Mitglieder Rheumaliga 105,00 Euro
 Nichtmitglieder 116,60 Euro

Spiel und Spaß im Wasser – Spielerische Wassergewöhnung

Im 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: 11.01.2025, 8 Einheiten
Übungsleiter: Babyschwimm-Team MeTraVit
Treffpunkt: Bewegungsbad
 Bad Sebastiansweiler
Anmeldung: Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 96,10 Euro (ohne weitere Kosten)

Krabben (ab 4 Monaten)	10.00 – 10.45 Uhr
Seelöwen (ab 8 Monaten)	11.00 – 11.45 Uhr
Fische (ab 18 Monaten)	12.00 – 12.45 Uhr
Delfine (ab 4 Jahren)	13.00 – 13.45 Uhr

Kurse am Sonntag

Kursbeginn: 12.01.2025, 8 Einheiten
Übungsleiter: Babyschwimm-Team MeTraVit
Treffpunkt: Bewegungsbad
 Bad Sebastiansweiler
Anmeldung: Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 96,10 Euro (ohne weitere Kosten)

Lurchis (ab 4 Monaten)	10.00 – 10.45 Uhr
Frösche (ab 8 Monaten)	10.50 – 11.35 Uhr
Pinguine (ab 18 Monaten)	11.40 – 12.25 Uhr
Robben (2 – 4 Jahre)	12.30 – 13.15 Uhr

Die Kursgebühr ist bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn am Empfang MeTraVit zu begleichen.

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.



Wirbelsäulensport

Wann: Kurse von Montag – Samstag, aktuelle Kurspläne unter www.bad-sebastiansweiler.de/downloads

Kursleiter: Fachübungsleiter Reha-Sport

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

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

E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt



Reha-Sport im Wasser

Wann: Kurse von Montag – Samstag, aktuelle Kurspläne unter www.bad-sebastiansweiler.de/downloads

Kursleiter: Fachübungsleiter Reha-Sport

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

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

E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt

Sport nach Brustkrebs

Wann: Montag, 15.00 – 15.45 Uhr
Mittwoch, 15.00 – 15.45 Uhr

Kursleiter: Fachübungsleiter Reha-Sport

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

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

E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt



Hüft- und Kniesport

Wann: Kurse von Montag – Samstag, aktuelle Kurspläne unter www.bad-sebastiansweiler.de/downloads

Kursleiter: Fachübungsleiter Reha-Sport

Treffpunkt: Empfang MeTraVit

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

E-Mail: therapieplanung@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.



Medizinisches Gerätetraining

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

Kursbeginn: jederzeit möglich
Wann: Mo – Fr, 08.00 – 20.00 Uhr
 Samstag, 08.00 – 16.00 Uhr
 Sonntag, 08.00 – 14.00 Uhr
Übungsleiter: Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt: Empfang MeTraVit
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 10er-Karte 111,50 Euro
 20er-Karte 197,90 Euro
 (keine weiteren Gebühren)

Beckenbodentraining am Pelvic-Trainer

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

Kursbeginn: jederzeit möglich
Wann: nach Vereinbarung – Einzeltermin
Übungsleiter: Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt: Empfang MeTraVit
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 10er-Karte 64,50 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.

Kursbeginn: jederzeit möglich
Wann: Montag, 18.00 – 18.45 Uhr
 Mittwoch, 20.00 – 20.45 Uhr
 Donnerstag, 18.00 – 18.45 Uhr
 Freitag, 17.00 – 17.45 Uhr
Übungsleiter: Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt: Empfang MeTraVit
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 10er-Karte: 71,30 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.

Kursbeginn: jederzeit möglich
Wann: Dienstag, 18.00 – 18.45 Uhr
Übungsleiter: Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt: Empfang MeTraVit
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 10er-Karte: 71,30 Euro

**Yoga**

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: jederzeit möglich
Wann: Dienstag, 11.00 – 11.45 Uhr
Übungsleiter: Fit-Team MeTraVit
Treffpunkt: Empfang MeTraVit
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438
E-Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de
Preis: 10er-Karte: 71,30 Euro

brillinger
ottobock.care**LEBEN UND
VERSORGEN
IM ALTER**

Wir beraten Sie gerne
– zuhause oder in
unseren Filialen.

**Brillinger Orthopädie**

- altersgerechtes Wohnen
- Alltagshilfen für mehr Mobilität und Sicherheit
- Unterstützung bei Pflegebedarf

Handwerker-Park 25 | 72070 Tübingen
Tel. 07071 4104-0

**BEWEGUNG UND FITNESS**

Für neue Teilnehmer besteht die Möglichkeit zu einer Schnupperstunde! Weitere detaillierte Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage oder der „TV Belsen“ App. Dort steht auch unser Webportal zur Verfügung – über das die Kurse einfach und bequem online gebucht werden können. Dies ist jedoch auch weiterhin direkt bei den jeweiligen Übungsleiterinnen möglich, die auch gerne für weitere Informationen kontaktiert werden dürfen.

Mobility Fit 55plus

In diesem Kurs geht es vor allem um die „Mobility“, also **Beweglichkeit**. Gerade mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, beweglich und somit **mobil zu bleiben**. Dadurch werden Verletzungen vorgebeugt und die Körperhaltung verbessert. Es geht aber nicht nur darum beweglicher zu werden, sondern auch um einen **Ausgleich zu den oft einseitigen Alltagsbelastungen**. Durch gezielte Stabilitäts- und Mobilitätsübungen sowie ein dosiertes Krafttraining, wird der ganze Körper trainiert und

widerstandsfähiger. Der Körper lernt dadurch sich wieder in vollem Umfang zu bewegen, **was nachhaltig das Lebensgefühl und Wohlbefinden steigert**.

Kursbeginn: 15.01.2025 (11 Einheiten)
Wann: Mittwoch 10.15 – 11.15 Uhr
Übungsleiterin: Manuela Merkle, Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Anmeldung: Manuela Merkle · 07473-9541402, manumerkle@web.de
Preis: TVB-Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 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: 13.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
Übungsleiterin: Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit
Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle
Anmeldung | Info: Sabine Schlegel · 07473-9579811 (ab 14.00 Uhr)
Preis: TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

BODEGA moves = Bodyworkout meets Yoga

Das funktionale **Ganzkörper-Workout** kombiniert Übungen aus dem **Bodyshaping** mit Elementen aus dem **Yoga**. Dadurch wird der Körper nachhaltig von innen heraus gestärkt und geformt. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. Dabei wird vor allem die **Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur gestärkt und stabilisiert**. Durch die fließenden Bewegungen wird außerdem die **Beweglichkeit** und die **Faszienmobilität verbessert**. Zum Abschluss jeder Stunde wird Körper und Geist mit einer kurzen, bewussten Entspannungsphase belohnt.

Kursbeginn: 10.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
Übungsleiterin: Manuela Merkle, Bodega moves Trainerin, Physiotherapeutin
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Anmeldung | Info: Manuela Merkle · 07473-9541402, manumerkle@web.de
Preis: TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 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. (Bitte Matte und ein großes Handtuch mitbringen!)

Kursbeginn: 04.02.2025 (10 Einheiten)
Wann: Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Übungsleiterin: Gerlinde Fries, DTB Rücken- und Beckenbodentrainerin
Treffpunkt: Gottlieb-Schwarz-Gemeindehaus Belsen
Anmeldung | Info: Gerlinde Fries · Tel.: 07473-4301
Preis: TVB-Mitglieder 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 Euro

Full-Body-Workout

NEU

Dank abwechslungsreichen Trainingselementen wird Dir eine **Kräftigung des ganzen Körpers** gelingen. Das wird Deine **allgemeine Fitness** verbessern und für ein **besseres Körpergefühl** sorgen! Wenn möglich eine lange rutschfeste Matte mitbringen.

Kursbeginn: 14.01.2025 (11 Einheiten)
Wann: Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr
Übungsleiter: Celina Schaal, angehende Physiotherapeutin
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Anmeldung | Info: Celina Schaal, 0157-54520261, schaal.celina@web.de
Preis: TVB-Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 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 Matte und ein großes Handtuch mitbringen!)

Kursbeginn: 04.02.2025 (10 Einheiten)
Wann: Dienstag, 10.10 – 11.10 Uhr
Übungsleiterin: Gerlinde Fries, DTB Rücken- und Beckenbodentrainerin
Treffpunkt: Gottlieb-Schwarz-Gemeindehaus Belsen
Anmeldung | Info: Gerlinde Fries · Tel.: 07473-4301
Preis: TVB-Mitglieder 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 Euro

Rückenfit

Trainiere 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: 14.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Übungsleiterin: Gerlinde Fries, DTB Rücken- und Beckenbodentrainerin
 Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit
Treffpunkt: Bästehardt-Turnhalle
Anmeldung | Info: Sabine Schlegel · 07473-9579811 (ab 14.00 Uhr)
Preis: TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

Bauch, Beine, Po = Bodystyling

Schwerpunkt: **Aufbau der Bauch-, Beine- und Pomuskulatur**. Natürlich wird auch die **Beckenboden- und Rückenmuskulatur** einbezogen – mit Musik und Spaß in der Gruppe!

Kursbeginn: 14.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr
Übungsleiterin: Conny Wick und Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit
Treffpunkt: Bästehardt-Turnhalle
Anmeldung | Info: Sabine Schlegel · 07473-9579811 (ab 14.00 Uhr)
Preis: TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

Functional-Cross-Training

NEU

Power dich aus und werde fitter mit dem Functional-Cross-Training. Dich erwartet ein **Kraft-Ausdauer-Zirkel**, bestehend aus funktionalen Übungen gepaart mit Elementen aus dem HIIT-Training. Das perfekte Workout für **den ganzen Körper**. Eingebaute **Tabata**-Übungen, eine sehr effektive Variante des HIIT, sorgen für eine abwechslungsreiche Trainingseinheit. Alle Übungen sind leicht verständlich und in unterschied-

lichen Schwierigkeitsstufen ausführbar. Dadurch kann **JEDER**, ohne Vorkenntnisse, teilnehmen.

Kursbeginn: 09.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Donnerstag, 19.15 – 20.15 Uhr
Übungsleiter: Nils Keiper, Group Fitness Trainer
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Anmeldung | Info: Nils Keiper, 0176 60168880, nilskeiper@gmx.de
Preis: TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

Aktiv und Vital 60plus – Fitnessmix im Gesundheitssport (Sport und Spaß in einer netten Gruppe)

Abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes **Training** für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. **Mitmachen kann jeder** – Mann oder Frau – trainiert oder untrainiert – Hauptsache der Wille ist da!

Kurs 1 Beginn: 13.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Kurs 2 Beginn: 13.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Montag, 09.30 – 10.30 Uhr
Übungsleiterin: Nada Steinhilber, Fitness & Gesundh.
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Anmeldung: Nada Steinhilber · 07471-975459
Preis: TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

65plus – fit bleiben / Fünf Esslinger (Fitness für Kopf und Körper)

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**.

Kurs 1 Beginn: 13.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Montag, 10.30 – 11.30 Uhr
Kurs 2 Beginn: 13.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Montag, 11.30 – 12.30 Uhr
Übungsleiterin: Nada Steinhilber, Fitness & Gesundh.
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Anmeldung: Nada Steinhilber · 07471-975459
Preis: TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

Hiit the Beat®



Werde **fitter und beweglicher** als je zuvor mit HIIT the Beat, der perfekten Mischung aus funktionalen Übungen, **effektivem HIIT-Training und mitreißenden Beats!** Bei den einfach zu erlernenden, abwechslungsreichen Übungen und der motivierenden Musik merkst du gar nicht wie Du Deine Fitness, Beweglichkeit und Koordination mit jedem Schritt verbesserst! Das Beste: Du musst keiner komplizierten Choreografie folgen und kannst **ohne Vorkenntnisse** mitmachen. Die Übungen sind leicht verständlich und kommen in verschiedenen Abstufungen – somit ist **für JEDES Fitness Level** etwas dabei. Versprochen!

- Kurs 1 Beginn:** 07.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Kurs findet online über Zoom statt. Zugangslink nach der Anmeldung von der Kursleiterin
- Kurs 2 Beginn:** 08.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: Bästehardt-Turnhalle
- Kurs 3 Beginn:** 09.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Donnerstag, 18.45 – 19.45 Uhr
Treffpunkt: Jahnhalle
- Kurs 4 Beginn:** 10.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Übungsleiterin: Manuela Merkle, Hiit the Beat Trainerin, Physiotherapeutin
- Anmeldung | Info:** Manuela Merkle · 07473-9541402, manumerkle@web.de
- Preis:** TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

VinYasa Yoga und Entspannung

Genieße die **fließende Bewegung** des Vinyasa Yoga im Einklang mit deinem Atem. **Meditation** in Bewegung für die **Balance** von Körper und Geist. Bitte bring eine rutschfeste körperlange Matte und eine Decke mit.

- Kursbeginn:** 16.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Donnerstag, 18.45 – 19.45 Uhr
Übungsleiterin: Birgit Gellhaus, Prävention

Gesundheit, Vinyasa –
 Yogalehrer 500 H AYA (American Yoga Alliance) zertifiziert
 Bästehardt-Turnhalle
Treffpunkt:
Anmeldung | Info: Birgit Gellhaus · Mail: gllhs@gmx.de
Preis: TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

365 Deepwork®

Athletisches und intensives Training voller positiver Energie: 3 Runden. 6 Übungen, 5 Atemzüge Pause – **einfach und effektiv.** Egal ob du dich für **Krafttraining, Yoga** oder **Pilates** interessierst, 365 Deepwork® integriert **alle Disziplinen in einem dynamischen Kursformat.** Bringe eine gute Grundfitness und eine lange rutschfeste Matte mit.

- Kursbeginn:** 16.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Donnerstag, 19.50 – 20.50 Uhr
Übungsleiterin: Birgit Gellhaus, Prävention
 Gesundheit deepWORK® Instructor, Groupfitnesstrainer, Yoga, Pilates...
- Treffpunkt:** Bästehardt-Turnhalle
Anmeldung | Info: Birgit Gellhaus · Mail: gllhs@gmx.de
Preis: TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

Einfach mal wieder auftanken!

Wir bringen mit einem Mix aus Elementen der Gymnastik, des Yoga, neuen Atemtechniken und Konzentrationsübungen unseren Körper und Geist wieder in Einklang mit der Stille und Natur. Somit tanken wir neue Energie und Lebensfreude neu auf. Willkommen sind alle die für sich was Gutes tun wollen... (bitte eine Decke mitbringen)

- Kurs 1 Beginn:** 09.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr
Kurs 2 Beginn: 09.01.2025 (12 Einheiten)
Wann: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr
Übungsleiter: Reinhold Claß, Heilpraktiker
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Anmeldung: Reinhold Claß · 0172-9861291, info@naturheilpraxis-class.de
- Preis:** TVB-Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro

Knieschule

NEU

Mit abwechslungsreichen Trainingsinhalten wird für eine **Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation** – speziell für das **Kniegelenk** – gesorgt. Es erwarten Euch funktionelle Übungen, um den **Alltag zu bewältigen**. Das Angebot ist sowohl für **Anfänger** als auch für **Fortgeschrittene** geeignet. Wenn möglich eine lange rutschfeste Matte mitbringen.

Kursbeginn: 14.01.2025 (11 Einheiten)
Wann: Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Übungsleiter: Celina Schaal, angehende Physiotherapeutin, zertifiziert für orthopädische Knieschule
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Anmeldung|Info: Celina Schaal, 0157-54520261
 schaal.celina@web.de
Preis: TVB-Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 Euro

Fit und Fun am Vormittag

Starte Fit in den Tag mit einem gezielten **Kraft- und Ausdauertraining** für den ganzen Körper. Es erwartet dich ein **vielfältiges Fitnessprogramm** bei dem jede Woche ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird. Dabei wird abgewechselt zwischen Zirkeltraining, Intervalltraining, Bodyworkout, Tabata... Dadurch wird es garantiert **nicht langweilig** und es ist **für jeden etwas dabei**.

Kursbeginn: 15.01.2025 (11 Einheiten)
Wann: Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
Übungsleiterin: Manuela Merkle, Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin
Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2
Anmeldung: Manuela Merkle · 07473-9541402, manumerkle@web.de
Preis: TVB-Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 Euro



**Damit was passiert,
wenn was passiert.**

**Egal was kommt, wir sind
für Sie da:**

**Ihre Generalagentur
Rehefeld & Kocher**
 Falltorstr. 38
 72116 Mössingen
 Tel. 07473 92400-0
 Fax 07473 92400-20
 www.sv.de/rehefeld.kocher



Waschen & Leben



Inh. Kerstin Bitzer
Rehaklinik Bad Sebastiansweiler
Haus Albblick

Hechinger Str.26
72116 Mössingen

Tel. 0 74 73 / 37 83-627
Handy 0160-15 80 866
waschenundleben@gmx.de

Mittwoch von 08:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Donnerstag von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Freitag von 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr
und von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Samstag von 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr
oder nach Terminvereinbarung

AOK – Trendküche: veggie, vegan und Co.

Essen ist Lifestyle und aktuelle Ernährungstrends wie vegetarische oder vegane Ernährung sind in aller Munde. In diesem Kurs beleuchten wir aktuelle Trends von allen Seiten, prüfen gemeinsam deren Alltagstauglichkeit und gehen der Frage nach, ob und wie uns solche Ernährungsweisen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Machen Sie mit! **Ein Kurs besteht aus zwei Terminen und beinhaltet praktische Kocheinheiten.**

Kursnummer.: 50428148 Balingen

Wann: Montag, ab 24.02.2025
17.30 – 21.15 Uhr

Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum
Mörikestraße 7, 72336 Balingen

AOK – Ernährungsberatung

AOK-Ernährungsberatung in Mössingen:

Doris Heinz, Tel. 0711 6525-25745

Auch im digitalen Format
(Telefonberatung oder Videoberatung)

Alle AOK-Kursangebote in Ihrer Region:

aok.de/gesundheitsangebote

Unter dieser Adresse finden Sie

- Informationen zu Kursen und Terminen
- Corona-Hinweise
- und die Online-Anmeldefunktion



Die Ernährungspyramide

Extras

Öle und Fette
Nüsse

Milch und Milchprodukte
Hülsenfrüchte, Fleisch,
Fisch und Ei

Brot, Getreide und
Beilagen

Obst und
Gemüse

Getränke



AOK – Günstig und gut essen

Hier sind Kocheinsteigende und Menschen willkommen, die schnell, einfach und ohne große Kosten gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen. Sie erhalten Infos und Hilfestellungen zu Lebensmittelauswahl, Einkauf, Vorratshaltung und Speiseplanung sowie Rezeptideen. Machen Sie mit! **Ein Kurs besteht aus zwei Terminen und beinhaltet praktische Kocheinheiten.**

Kursnummer.: 50428212 Balingen

Wann: Donnerstag, ab 13.02.2025
17.30 – 21.15 Uhr

Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum
Mörikestraße 7, 72336 Balingen

Kursnummer.: 50428095 Tübingen

Wann: Dienstag, ab 18.02.2025
17.30 – 21.15 Uhr

Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum
Eisenbahnstraße 50,
72072 Tübingen

Kursnummer.: 50428897 Reutlingen

Wann: Dienstag, ab 04.03.2025
17.30 – 21.15 Uhr

Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum
Konrad-Adenauer-Straße 21,
72762 Reutlingen

Anmeldung und Kursinformation

AOK – Die Gesundheitskasse
Bezirksdirektion Neckar-Alb
Europastraße 4 · 72072 Tübingen

**Ihre Nummer zur Kursanmeldung:
0711 6525 46741**

AOK-Online-Kurse

Entdecken Sie auch unsere digitalen Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. Einfach anmelden, einschalten und mitmachen – weil Gesundheit keine Grenzen kennt.

