



Bad Sebastiansweiler  
**MEDIZINISCHES TRAININGS-  
UND VITALCENTER**

**NEUE  
AQUAKURSE  
IN 2 NEUEN  
BÄDERN**

**APRIL – AUGUST 2024**



1924-2024  
**100**  
Jahre  
Kurbad

**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	8-10
Ernährung	11



**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.

### Entspannungs-Paket (3 Std.)

Sauna-Schwefelbad-Massage 36,80 Euro

### Wohlfühl-Paket

Massage + Sauna 25,80 Euro

### Aqua-Paket

Wassergymnastik + Sauna 14,70 Euro

### Kraft-Paket

Gerätetraining + Sauna 15,30 Euro

### Fitness-Paket

Gymnastik + Sauna 14,20 Euro

### Kraft-Kombi-Paket

Gerätetraining + Wassergymnastik 18,10 Euro



**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.



## AquaZirkel

NEU

AquaZirkel ist Zirkeltraining im Wasser, um die großen Muskelgruppen zu kräftigen. Im Gegensatz zu Zirkeltraining an Land werden die Sehnen, Bänder und Gelenke geschont.

**Kursbeginn:** 02.05.2024, 10 Einheiten  
**Wann:** Dienstag, 20.00 – 20.45 Uhr  
 Donnerstag, 20.00 – 20.45 Uhr  
**Übungsleiter:** AquaPower-Team MeTraVit  
**Treffpunkt:** Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler  
**Anmeldung:** Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438  
**E-Mail:** therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de  
**Preis:** 110,00 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](http://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: 9,90 Euro  
 10er-Karte: 88,20 Euro

## AquaStepping

NEU

AquaStepping ist eine neue Form im Wasser die Kraftausdauer zu verbessern. Passend zur Musik werden verschiedene Schrittararten 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:** 08.05.2024, 10 Einheiten  
**Wann:** Montag, 16.00 – 16.45 Uhr  
 Mittwoch, 18.00 – 18.45 Uhr  
**Übungsleiter:** AquaPower-Team MeTraVit  
**Treffpunkt:** Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler  
**Anmeldung:** Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438  
**E-Mail:** therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de  
**Preis:** 110,00 Euro

## 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:** 02.05.2024, 10 Einheiten  
**Wann:** Mo, 17.00 – 17.45, 18.00 – 18.45 Uhr  
 Di, 18.00 – 18.45, 19.00 – 19.45 Uhr  
 Mi, 17.00 – 17.45, 19.00 – 19.45, 20.00 – 20.45 Uhr  
 Do, 18.00 – 18.45, 19.00 – 19.45 Uhr  
 Fr, 16.00 – 16.45, 17.00 – 17.45, 20.00 – 20.45 Uhr  
**Übungsleiter:** AquaPower-Team MeTraVit  
**Treffpunkt:** Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler  
**Anmeldung:** Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438  
**E-Mail:** therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de  
**Preis:** 110,00 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:** 02.05.2024, 10 Einheiten  
**Wann:** Mo, 19.00 – 19.45, 20.00 – 20.45, 20.50 – 21.35 Uhr

Di, 16.00 – 16.45, 17.00 – 17.45 Uhr

Mi, 20.50 – 21.35 Uhr

Do, 16.00 – 16.45, 17.00 – 17.45 Uhr

Fr, 18.00 – 18.45, 19.00 – 19.45 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 100,00 Euro  
Nichtmitglieder 110,00 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:** 04.05.2024, 8 Einheiten  
**Übungsleiter:** Babyschwimm-Team MeTraVit  
**Treffpunkt:** Bewegungsbad  
Bad Sebastiansweiler  
**Anmeldung:** Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438  
**E-Mail:** therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de  
**Preis:** 91,40 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:** 05.05.2024, 8 Einheiten  
**Übungsleiter:** Babyschwimm-Team MeTraVit  
**Treffpunkt:** Bewegungsbad  
Bad Sebastiansweiler  
**Anmeldung:** Empfang MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438  
**E-Mail:** therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de  
**Preis:** 91,40 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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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, 12.00 - 13.00 Uhr  
 16.30 - 20.30 Uhr  
 Samstag, 12.00 - 15.00 Uhr  
**Übungsleiter:** Fit-Team MeTraVit  
**Treffpunkt:** Empfang MeTraVit  
**Anmeldung:** MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438  
**E-Mail:** therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de  
**Preis:** 10er-Karte 107,20 Euro  
 20er-Karte 190,20 Euro  
 (keine weiteren Gebühren)



## Spezielle Arthrose gymnastik 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, 17.50 - 18.30 Uhr  
 Mittwoch, 19.30 - 20.10 Uhr  
 Donnerstag, 17.50 - 18.30 Uhr  
 Freitag, 17.00 - 17.40 Uhr  
**Übungsleiter:** Fit-Team MeTraVit  
**Treffpunkt:** Empfang MeTraVit  
**Anmeldung:** MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438  
**E-Mail:** therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de  
**Preis:** 10er-Karte: 68,50 Euro

## Beckenbodentraining am Pelvic-Trainer

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

**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 62,00 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, 17.50 - 18.30 Uhr  
**Übungsleiter:** Fit-Team MeTraVit  
**Treffpunkt:** Empfang MeTraVit  
**Anmeldung:** MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438  
**E-Mail:** therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de  
**Preis:** 10er-Karte: 68,50 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, 10.30 - 11.15 Uhr  
**Übungsleiter:** Fit-Team MeTraVit  
**Treffpunkt:** Empfang MeTraVit  
**Anmeldung:** MeTraVit, Tel.: 07473/3783-438  
**Mail:** therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de  
**Preis:** 10er-Karte: 68,50 Euro

**KOMM INS TEAM!**

**TVB BELSEN**

## KURSTRAINER/IN & ÜBUNGSLEITER/IN

IM BEREICH FITNESS & GESUNDHEIT

- » **TOLLER NEBENVERDIENST**  
Steuerfrei im Rahmen Übungsleiter Freibetrag
- » **BEZAHLTE AUS-/FORTBILDUNG**  
Wir unterstützen dich bei Aus- und Fortbildungen
- » **FREIE ZEITEINTEILUNG**  
Du entscheidest, wann deine Kurse stattfinden
- » **BRINGE DEINE IDEEN EIN**  
Du entscheidest, welche Kursform du anbietest

Mach Deine Leidenschaft für Fitness & Gesundheit & Prävention zum lukrativen Nebenjob. Egal ob Neueinsteiger, Erfahrene oder Wiedereinsteiger!

Kontakt: Manuela Merkle  
Mobil +49 152 22719356  
manumerkle@web.de

**TVB BELSEN**

**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



## 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:** 08.04.2024 (13 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:** Mitglieder 19,50 Euro, Nichtmitglieder 71,50 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:** 09.04.2024 (13 Einheiten)  
**Wann:** Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr  
**Übungsleiterin:** Gerlinde Fries, DTB Rücken- und Beckenbodentrainerin  
 Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit  
**Treffpunkt:** Bästenhardt-Turnhalle  
**Anmeldung | Info:** Sabine Schlegel · 07473-9579811 (ab 14.00 Uhr)  
**Preis:** Mitglieder 19,50 Euro, Nichtmitglieder 71,50 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.

**Kurs 1 Beginn:** 08.04.2024 (11 Einheiten)  
**Wann:** Montag, 18.30 – 19.30 Uhr  
**Kurs 2 Beginn:** 12.04.2024 (11 Einheiten)  
**Wann:** Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr  
**Übungsleiterin:** Manuela Merkle, Bodega moves Trainerin, Physiotherapeutin  
**Treffpunkt:** Praxis für Physiotherapie Schaal, Offerdingerstr. 16 (über dem Krokodil)  
**Anmeldung | Info:** Manuela Merkle · 07473-9541402, manumerkle@web.de  
**Preis:** Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 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:** 09.04.2024 (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:** Mitglieder 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 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:** 09.04.2024 (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:** Mitglieder 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 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:** 09.04.2024 (13 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:** Mitglieder 19,50 Euro, Nichtmitglieder 71,50 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 **nie langweilig** und es ist **für jeden etwas dabei**.

**Kursbeginn:** 10.04.2024 (11 Einheiten)  
**Wann:** Mittwoch 9.00 – 10.00 Uhr  
**Übungsleiterin:** Manuela Merkle, Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin Praxis für Physiotherapie Schaal, Ofterdingerstr. 16 (über dem Krokodil)  
**Treffpunkt:**  
**Anmeldung:** Manuela Merkle · 07473-9541402, manumerkle@web.de  
**Preis:** Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 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!

**Kursbeginn:** 15.04.2024 (12 Einheiten)  
**Wann:** Montag, 9.00 – 10.00 Uhr  
**Übungsleiterin:** Nada Steinhilber, Fitness und Gesundheit  
**Treffpunkt:** DRK – Mössinger Straße 91  
**Anmeldung:** Nada Steinhilber · 07471-975459  
**Preis:** Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 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**.

**Kursbeginn:** 15.04.2024 (12 Einheiten)  
**Wann:** Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
**Übungsleiterin:** Nada Steinhilber, Fitness und Gesundheit  
**Treffpunkt:** DRK – Mössinger Straße 91  
**Anmeldung:** Nada Steinhilber · 07471-975459  
**Preis:** Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro



## Hiit the Beat – Breakletics®

**HIT THE BEAT**

Werde **fitter und beweglicher** als je zuvor mit Breakletics® 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:** 09.04.2024 (11 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:** 10.04.2024 (11 Einheiten)  
**Wann:** Mittwoch, 18.15 – 19.15 Uhr  
**Treffpunkt:** Bästenhardt-Turnhalle

**Kurs 3 Beginn:** 11.04.2024 (11 Einheiten)  
**Wann:** Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Jahnhalle

**Kurs 4 Beginn:** 12.04.2024 (11 Einheiten)  
**Wann:** Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Praxis für Physiotherapie Schaal, Ofterdingerstr. 16 (über dem Krokodil)

**Übungsleiterin:** Manuela Merkle, Hiit the Beat Trainerin, Physiotherapeutin  
**Anmeldung | Info:** Manuela Merkle · 07473-9541402, manumerkle@web.de  
**Preis:** Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 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:** 11.04.2024 (10 Einheiten)  
**Wann:** Donnerstag, 18.45 – 19.45 Uhr  
**Übungsleiterin:** Birgit Gellhaus, Prävention Gesundheit, Vinyasa – Yogalehrer 500 H AYA (American Yoga Alliance) zertifiziert  
**Treffpunkt:** Bästenhardt-Turnhalle  
**Anmeldung | Info:** Birgit Gellhaus · Mail: gllhs@gmx.de  
**Preis:** Mitglieder 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 Euro

## deepWORK®

deepWORK® ist ein intensives **Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining**, das auf dem Prinzip der Polarisation Yin und Yang basiert. **Anspannung und Entspannung** im Wechselspiel für einen gesunden Körper. **Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination**, dynamische und statische Ganzkörperübungen verschmelzen miteinander. Der Kurs endet mit einer **Tiefenentspannung**. Bitte bring eine **gute Grundfitness** und eine rutschfeste körperlange Matte mit.

**Kursbeginn:** 11.04.2024 (10 Einheiten)  
**Wann:** Donnerstag, 19.50 – 20.50 Uhr  
**Übungsleiterin:** Birgit Gellhaus, Prävention Gesundheit deepWORK® Instructor, Groupfitnesstrainer, Yoga, Pilates...  
**Treffpunkt:** Bästenhardt-Turnhalle  
**Anmeldung | Info:** Birgit Gellhaus · Mail: gllhs@gmx.de  
**Preis:** Mitglieder 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 Euro

**Für neue Teilnehmer besteht die Möglichkeit zu einer Schnupperstunde! Weitere detaillierte Informationen erhaltet Ihr 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.**

## 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.: 50406121 Balingen**

**Wann:** Donnerstag, ab 25.04.2024  
17.30 – 21.15 Uhr

**Treffpunkt:** AOK-Gesundheitszentrum  
Mörikestraße 7, 72336 Balingen

## AOK – Superfood – exotisch bis heimatnah

In unserem Superfood-Kurs finden Sie heraus, welche nährstoffreichen Zutaten von Matcha bis Chia Ihre Küche bereichern. Sie erfahren außerdem, wie Sie vielfältige Speisepläne flexibel, gesund und lecker gestalten.

Erweitern Sie Ihr Ernährungswissen rund um gesunde Mahlzeiten – melden Sie sich an.

**Ein Kurs besteht aus zwei Terminen und beinhaltet praktische Kocheinheiten.**

**Kursnummer.: 50405648 Reutlingen**

**Wann:** Mittwoch, ab 03.07.2024  
09.30 – 12.30 Uhr

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

## 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](https://aok.de/gesundheitsangebote)**  
Unter dieser Adresse finden Sie

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



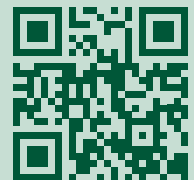
## Anmeldung und Kursinformation

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.







E-BikeSchutz

## Die Vollkasko- versicherung für Ihr E-Bike.

**Mit Akku-Schutz und  
Mobilitätsgarantie.**

**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](http://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](mailto: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*

# M Druckhaus Mayer

*beeindruckt*

Telefax +49 (0)7476 9429-20  
E-Mail [info@druckhaus-mayer.com](mailto:info@druckhaus-mayer.com)  
Web [www.druckhaus-mayer.com](http://www.druckhaus-mayer.com)

**DRUCKHAUS MAYER**  
Zollerstraße 2  
72406 Bisingen

Aufkleber + Banner + Briefbogen + Briefhüllen + Imagebroschüren + Kataloge +  
Prospekte + Visitenkarten + Werbemailings + Werbeschilder und vieles mehr!