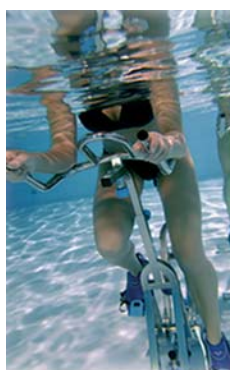




# Kursprogramm September – Dezember 2020



## Schutz- und Hygieneregeln in Coronazeiten

Wir halten uns an die Verordnungen der Gesundheitsämter und der Landesregierung Baden-Württembergs und haben zu Ihrer Sicherheit entsprechende Hygienekonzepte für Kurse, Training, Wasser- und Saunabereich erarbeitet.



## ■ Schwefelbad

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

## ■ Saunalandschaft

Ein einladendes Ambiente und alle Möglichkeiten zum Wohlfühlen bietet unsere Saunalandschaft.

## ■ Massagen

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

## ■ Reha-Prävention Reha-Nachsorge

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



## ■ Ambulante Praxis

**Physiotherapie**  
**Physikalische Therapie**  
**Ergotherapie**  
**Logopädie**

- Wir sind bei allen gesetzlichen Krankenkassen zugelassen
- Wir machen Hausbesuche
- Wir sind barrierefrei erreichbar
- Termine nach Vereinbarung über unsere Therapieverwaltung



**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](mailto:therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de)

[www.bad-sebastiansweiler.de](http://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 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: 05.10.2020 10 Einheiten  
 Wann: Montag, 19:00 – 19:40 Uhr  
 Dienstag, 19:00 – 19:40 Uhr / 19:50 – 20:30 Uhr  
 Mittwoch, 19:50 – 20:30 Uhr  
 Donnerstag, 20:40 – 21:20 Uhr  
 Samstag, 15:40 – 16:20 Uhr / 16:30 – 17:10 Uhr  
 Übungsleiter: AquaFit-Team MeTraVit  
 Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler  
 Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438  
 Mail: kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de  
 Preis: 95,80 Euro



## AQUAJUMPING



Warum nicht mal im Wasser Trampolin springen? Durch die Kombination aus Trampolinspringen und Wasserfitness entsteht beim Aquajumping ein hocheffektives Ausdauer- und Koordinationstraining. Das Wasser federt die Bewegungen ab, dadurch werden die Gelenke geschont. Durch die Bewegungen im Wasser werden ordentlich Kalorien verbrannt und auch wer nach einer Verletzung wieder fit werden will, ist im Wasser gut aufgehoben. Die Übungen finden zu flotter Musik statt.



Kursbeginn: 05.10.2020, 8 Einheiten  
 Wann: Montag, 19:50 – 20:30 Uhr / 20:40 – 21:20 Uhr  
 Dienstag, 20:40 – 21:20 Uhr  
 Mittwoch, 20:40 – 21:20 Uhr  
 Freitag, 20:40 – 21:20 Uhr  
 Samstag, 17:20 – 18:00 Uhr / 18:10 – 18:50 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 78,30 Euro, Nichtmitglieder 88,30 Euro



## WASSERGYMNASTIK

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

Wann: Mo. – Fr., ab 14:00 Uhr, Sa. ab 12:00 Uhr, So. ab 9:00 Uhr  
**Kurspläne unter [www.bad-sebastiansweiler.de/MeTraVit/Downloads/Flyer](http://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: 10er-Karte: 73,30 Euro

# BABY- UND KINDERSCHWIMMEN



## KURSE AM SONNTAG

Kursbeginn: 11.10.2020, 8 Einheiten  
 Kurs 1 10:50 – 11:30 Uhr Lurchis (Grundkurs ab 4 Monaten)  
 Kurs 2 11:40 – 12:20 Uhr Frösche (ab 8 Monaten)  
 Kurs 3 12:30 – 13:10 Uhr Pinguine (ab 18 Monaten)  
 Kurs 1 13:20 – 14:00 Uhr Robben (2-4 Jahre)  
 Übungsleiterin: Babyschwimm-Team MeTraVit  
 Treffpunkt: Bewegungsbad Bad Sebastiansweiler  
 Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438  
 Mail: kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de  
 Preis: 80,20 Euro (ohne weitere Kosten)



# 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., 16:30 - 21:00 Uhr  
Samstag, 12:00 - 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Empfang MeTraVit  
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438  
Mail: [therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de](mailto:therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de)  
Preis: 10er-Karte 97,50 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](mailto:therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de)  
Preis: 10er-Karte 57,30 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: 14.09.2020, 11 Einheiten  
Wann: Montag, 18:00 - 19:00 Uhr  
Übungsleiterin: Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit  
Treffpunkt: Bästehardt - Turnhalle  
Anmeldung: Kurs derzeit ausgebucht, bei Interesse: Nachfrage unter: [sab.schlegel@web.de](mailto:sab.schlegel@web.de)  
Preis: Mitglieder: 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 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.

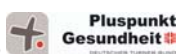
Wann: Mo. - Fr., ab 12:00 Uhr  
Samstag ab 12:00 Uhr  
Sonntag ab 8:00 Uhr  
**Kurspläne unter [www.bad-sebastiansweiler.de/MeTraVit/Downloads/Flyer](http://www.bad-sebastiansweiler.de/MeTraVit/Downloads/Flyer)**  
Übungsleiter: Fit-Team MeTraVit  
Treffpunkt: Empfang MeTraVit  
Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 0 74 73/37 83-438  
Mail: [therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de](mailto:therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de)  
Preis: 10er-Karte: 61,30 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), unterschiedliche Atemtechniken und Meditationssequenzen. Alle Techniken lassen sich 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.

Kursbeginn: 19.10.2020, 10 Einheiten  
Wann: Montag, 18:15 - 19:15 Uhr Kurs 1  
Montag, 19:45 - 20:45 Uhr Kurs 2  
Kurs 3: Freitag, 16.10.2020 18:45 - 20:00 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](mailto: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. Bitte großes Handtuch mitbringen!

Kursbeginn: 22.09.2020, 10 Einheiten  
Wann: Dienstag, 9:00 - 10:00 Uhr  
Übungsleiterin: Gerlinde Fries, DTB Rücken- u. Beckenbodentrainerin  
Treffpunkt: Gottlieb-Schwarz-Gemeindehaus Belsen  
Nähere Infos unter: 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: 22.09.2020, 10 Einheiten  
Wann: Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr  
Übungsleiterin: Gerlinde Fries, Beckenboden- u. Rückentrainerin  
Treffpunkt: Gottlieb-Schwarz-Gemeindehaus Belsen  
Nähere Infos unter: Tel.: 0 74 73/43 01  
Preis: Mitglieder: 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro



## BAUCH, BEINE UND PO = BODYSTYLING

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

Kursbeginn: 22.09.2020, 12 Einheiten  
Wann: Dienstag, 18:30-19:30 Uhr  
Übungsleiterin: Conny Wick und Sabine Schlegel  
Treffpunkt: Bästehardt-Turnhalle  
Anmeldung: Conny Wick, Tel.: 0 74 73/27 14 78  
Preis: Mitglieder: 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 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 Koordinationsübungen 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 u. zertifiziert.**



Kursbeginn: 22.10.2020, 7 Einheiten  
Wann: Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr  
Übungsleiterin: Birgit Hausch, Prävention Haltung und Bewegung  
Kursleiterin Sturzprophylaxe  
Treffpunkt: Bästehardt-Turnhalle  
Anmeldung: Birgit Hausch, Tel.: 0 74 73/37 90 05 5  
HauschBigi64@web.de  
Preis: Mitglieder: 10,50 Euro, Nichtmitglieder 38,50 Euro



## 65<sup>plus</sup> - fit bleiben FÜNF ESSLINGER

Aktiv und selbstständig 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: 14.09.2020, 10 Einheiten  
Wann: Montag, 9:30 - 10:30 Uhr  
Übungsleiterin: Nada Steinhilber, Fitness und Gesundheit Sport für Ältere  
Treffpunkt: Tanzschule „Flotte Sohle“, Mössinger Str. 54  
Anmeldung: Nada Steinhilber, Tel.: 0 74 71/97 54 59  
Preis: Mitglieder: 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 Euro



## AKTIV UND VITAL 60<sup>plus</sup> 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: 14.09.2020, 10 Einheiten  
Wann: Montag, 8:30 - 9:30 Uhr  
Übungsleiterin: Nada Steinhilber, Fitness und Gesundheit  
Treffpunkt: Tanzschule „Flotte Sohle“, Mössinger Str. 54  
Anmeldung: Nada Steinhilber, Tel.: 0 74 71/97 54 59  
Preis: Mitglieder: 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 Euro

## FIT UND FUN AM VORMITTAG

Starten Sie fit in den Tag mit einem gezielten Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das in 2 Blöcke aufgeteilt ist. Im 1. Teil wird die Muskulatur gekräftigt und im 2. Teil wird die Ausdauer in Form von z.B. Aerobic geschult. Werden Sie fit mit jeder Menge Spaß.

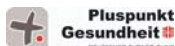
Kursbeginn: 23.09.2020, 12 Einheiten  
 Wann: Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
 Übungsleiterin: Manuela Merkle, Physiotherapeutin  
 Sport- und Gymnastiklehrerin  
 Profil Haltung und Bewegung  
 Treffpunkt: Tanzschule „Flotte Sohle“, Mössinger Str. 54  
 Anmeldung: Manuela Merkle, Tel.: 0 74 73/95 41 40 2  
 manumerkle@web.de  
 Preis: Mitglieder: 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro



## RÜCKEN-FIT

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: 22.09.2020, 12 Einheiten  
 Wann: Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr  
 Treffpunkt: Bästehardt – Turnhalle  
 Übungsleiterinnen: Gerlinde Fries, Beckenboden u. Rückentrainerin und Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit  
 Anmeldung: Kurs derzeit ausgebucht, bei Interesse: Nachfrage unter: sab.schlegel@web.de  
 Preis: Mitglieder: 18,00 Euro, Nichtmitglieder 66,00 Euro



## PISTENFIT

FIT AUF UND NEBEN DER PISTE

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 während des Skifahrens sehr hohen Druck- und Torsionskräften 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: 24.09.2020, 10 Einheiten  
 Wann: Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr  
 Übungsleiterin: Cornelia Kampf, Fitness und Gesundheit  
 Treffpunkt: Jahnhalles 2, Mössingen  
 Anmeldung: Cornelia Kampf, Tel. 0 70 72/77 28  
 Preis: Mitglieder: 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro

# ERNÄHRUNG

## AOK-ABNEHMKURS AKTIV UND GENUSSVOLL ABNEHMEN

### Basiskurs

Sie möchten erfolgreich und nachhaltig abnehmen? Dann kombinieren Sie Ernährung und Bewegung, lernen Ihr Essverhalten kennen und positiv zu beeinflussen. Innerhalb von vier Wochen machen Sie mit diesem Grundkurs **die ersten Schritte zu Ihrem Wohlfühlgewicht.**

Kursbeginn: Ab 28.10.2020, 4 Einheiten  
 Mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr  
 Kursnummer: 50310932  
 Treffpunkt: DRK Rettungswache Mössingen, Mössinger Str. 91  
 72116 Mössingen  
 Anmeldung: AOK-Tel.: 0 70 71/79 52 9-15  
 E-Mail: monika.schoell@bw.aok.de  
 Preis: AOK Einsteiger kostenfrei, Fremdversicherte: 64 Euro

### Aufbaukurs

Sie haben mit dem Grundkurs 'Aktiv und genussvoll abnehmen' **erste Erfolge erzielt** und möchten Ihr Wissen vertiefen? Dann machen Sie beim Aufbaukurs mit – ebenfalls vier Wochen lang. Sie lernen weitere Tipps kennen, um Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen oder zu halten.

Kursbeginn: ab 25.11.2020, 4 Einheiten  
 Mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr  
 Kursnummer: 50310933  
 Treffpunkt: DRK Rettungswache Mössingen, Mössinger Str. 91  
 72116 Mössingen  
 Anmeldung: AOK-Tel.: 0 70 71/79 52 9-15  
 E-Mail: monika.schoell@bw.aok.de  
 Preis: AOK Einsteiger kostenfrei, Fremdversicherte: 64 Euro

## YOGA

Der moderne Alltag verlangt Körper und Geist vieles ab. Lernen Sie mit Yoga eine Möglichkeit kennen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig die Fitness zu steigern. Yoga ist ein ganzheitliches Körpertraining, ein effektives Entspannungsverfahren und eine Methode zur Stressreduktion. Spezielle Körperübungen werden mit Atem- und Entspannungsübungen mit Impulsen zum positiven Denken verbunden. Im Vordergrund stehen die körperlichen Übungen mit Aufmerksamkeit und die Atmung in der Bewegung. So wird Yoga auch zum Achtsamkeitstraining.

Kursbeginn: Ab 02.10.2020, 8 Einheiten  
 Freitags, 10:15 - 11:30 Uhr  
 Kursnummer: 50310931  
 Treffpunkt: Namaste Yogastudio Tübingen, Mistralweg 2  
 72072 Tübingen  
 Anmeldung: AOK-Tel.: 0 70 71/79 52 9-15  
 E-Mail: monika.schoell@bw.aok.de  
 Preis: AOK Einsteiger kostenfrei, Fremdversicherte: 85 Euro

Kursbeginn: Ab 02.10.2020, 8 Einheiten  
 Freitags, 19:45 - 21:00 Uhr  
 Kursnummer: 50310751  
 Treffpunkt: Namaste Yogastudio Tübingen, Mistralweg 2  
 72072 Tübingen  
 Anmeldung: AOK-Tel.: 0 70 71/79 52 9-15  
 E-Mail: monika.schoell@bw.aok.de  
 Preis: AOK Einsteiger kostenfrei, Fremdversicherte: 85 Euro



## Individuelle Ernährungsberatung – exklusiv für AOK-Versicherte

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



## 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.

Kursbeginn: ab 13.10.2020, 4 Einheiten  
 Dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr  
**Kursnummer: 50317575**  
 Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum,  
 Hegelstraße 5/1, 72072 Tübingen  
 Anmeldung: AOK-Tel.: 0 70 71/79 52 9-15  
 E-Mail: monika.schoell@bw.aok.de  
 Kostenfrei für AOK-Versicherte mit ärztlicher Empfehlung

## 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.



### HÜFT- UND KNIESPORT



Wann: Mo. – Fr., ab 12:00 Uhr  
 Samstag ab 12:00 Uhr  
**Kurspläne unter [www.bad-sebastiansweiler.de/MeTraVit/Downloads/Flyer](http://www.bad-sebastiansweiler.de/MeTraVit/Downloads/Flyer)**  
 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: Dienstag, 15:00 – 15:45 Uhr  
 Donnerstag, 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



### REHA-SPORT IM WASSER



Wann: Mo. – Fr., ab 14:00 Uhr  
 Samstag ab 12:00 Uhr  
**Kurspläne unter [www.bad-sebastiansweiler.de/MeTraVit/Downloads/Flyer](http://www.bad-sebastiansweiler.de/MeTraVit/Downloads/Flyer)**  
 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: Mo. – Fr., ab 12:00 Uhr  
 Samstag ab 12:00 Uhr  
**Kurspläne unter [www.bad-sebastiansweiler.de/MeTraVit/Downloads/Flyer](http://www.bad-sebastiansweiler.de/MeTraVit/Downloads/Flyer)**  
 Kursleiter: Fachübungsleiter TV Belsen  
 Treffpunkt: Empfang MeTraVit  
 Anmeldung: MeTraVit, Tel.: 07473/37 83-438  
 Mail: therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de



### SPORT NACH SCHLAGANFALL



Wann: 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



### SPORT NACH BRUSTKREBS



Wann: Montag, 15:00 – 15:45 Uhr  
 Mittwoch, 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

**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

**Hofmark**  
**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](http://www.jungviehweide.de)

### Catering Service!

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

### Schlemmer Imbiss!

Täglich wechselnde Menüs aus  
unserer Hofmark Küche! 1 dv.  
vegg. 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](http://www.steinlach-apotheke.com)

## 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](http://www.niklaus-baugeraete.de)



73,2 % der Mössinger Bürger  
informieren sich durch das

**Amtsblatt der Stadt  
Mössingen**

auch über den eigenen  
Kirchturm hinaus!