

## Kursprogramme

Ende der Siebziger Jahre bot die Spvgg Mössingen mit dem Mutter-Kind-Turnen, der Rhythmischen Gymnastik für Frauen und dem Jedermannturnen die ersten Kurse an, die gegen eine Gebühr auch von Nichtmitgliedern besucht werden können.

Das Kursangebot wurde in den nächsten Jahren systematisch erweitert.

Im Jahr des Gesundheitssports 1996 bot die Spvgg im Frühjahr und im Herbst in Kooperation mit der AOK 20 verschiedene Kurse an. Doch die Sparmaßnahmen bei den Krankenkassen führten dazu, dass die AOK sich schon im folgenden Jahr aus der Kooperation zurückzog.

Für die Kursteilnehmer ist nicht nur die sportliche Betätigung wichtig, sondern auch die Gemeinschaft. Immer wieder werden gemeinsame Unternehmungen wie Wanderwochenende, Skiausfahrten, Radtouren etc. durchgeführt.

Um ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zu erweitern nehmen unsere Kursleiter und -leiterinnen regelmäßig an Aus- und Fortbildungen beim WLSB, STB, Turngau Achalm oder der WSJ teil. Somit ist gewährleistet, dass unserem Verein jederzeit

gut ausgebildete Fachkräfte zur Verfügung stehen. Aktuell bieten wir 28 verschiedene Kurse mit 18 Kursleiterinnen und Kursleitern an: Vom Eltern-Kind-Turnen – Vorschulturnen - Dance, Rhythm and Bodyforming for Girls – Aerobic - Aqua Fitness – Sport nach Krebs – Funktionelle Gymnastik und Entspannung – Yoga – Jedermannturnen - Jazz-Dance – Fit das ganze Jahr – Fitnessgymnastik für Männer – Walking - Nordic-Walking – Sportlicher Treff für Mutter und Kind – Qi Gong – Gymnastik am Vormittag – Moderne Funktionsgymnastik – Bodystyling und Step-Aerobic sprechen wir alle Altersgruppen von Kindern bis Senioren, Frauen und Männer, Hausfrauen und Berufstätige an.

Im Zuge der derzeitigen Kooperation von Verein und Kindergarten führt eine Übungsleiterin unseres Vereins mit Unterstützung der Erzieherinnen der Kindergärten mindestens ein Mal wöchentlich eine ganzheitliche Sport- und Bewegungserziehung im Vorschulbereich durch. Wie schon 1996 wurde in diesem Jahr dem Verein erneut der „Pluspunkt Gesundheit. DTB – Sport pro Gesundheit“ vom Deutschen Turnerbund verliehen, was für die Spvgg eine Bestätigung ihres Engagements für den Breiten- und Gesundheitssport bedeutet.

