



**AA**  
Aalen

# Aalen sportiv F/S 2016

Semesterprogramm Frühjahr/Sommer  
Gesundheits- und Erlebnissport



## 5 x getestet – 5 x ausgezeichnet: Unsere Berater sind Testsieger!

Selten sind sich Bankentester so einig wie bei uns – und zeichnen unsere Leistungen immer wieder aus. Was Sie davon haben? Die unabhängige Bestätigung, dass wir unser Bestes geben, Sie optimal zu beraten. Überzeugen Sie sich selbst und testen Sie uns.  
[www.ksk-ostalb.de/auszeichnung](http://www.ksk-ostalb.de/auszeichnung)



 **Kreissparkasse  
Ostalb**

Die Initiatoren und Kooperationspartner, bzw. die Redaktion von "Aalen Sportiv" sind nicht Veranstalter der Kurse. Veranstalter ist ausschließlich der beim jeweiligen Kurs angegebene Anbieter.

Die Redaktion hat alle von den Anbietern gemeldeten Kurse sorgfältig zusammengetragen und geprüft. Veröffentlichen können wir natürlich immer nur das, was uns hierzu an Unterlagen zugegangen ist. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung, der Verbreitung und der Nachahmung, bleiben vorbehalten.

Herausgeber/Redaktion/Information:

Stadtverwaltung Aalen, Schul-, Sport- und Kulturamt,

Marktplatz 30, 73430 Aalen (Thomas Jung)

Telefon 07361/52-1138, Fax 07361/52-1911,

E-mail: [sportamt@aaln.de](mailto:sportamt@aaln.de), [Thomas.Jung@aaln.de](mailto:Thomas.Jung@aaln.de)

AOK - Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Pfeifergäßle 21, 73525 Schwäbisch Gmünd (Martin Kirsch)

Telefon 07171/601-120, Fax 07171/601-41-120,

E-mail: [Martin.Kirsch@bw.aok.de](mailto:Martin.Kirsch@bw.aok.de)

Kooperationspartner:

Stadtverband der sporttreibenden Vereine Aalen e.V.

Ulrich Rossaro, 1. Vorsitzender,

Mauerstr. 40, 73430 Aalen,

Telefon 07361/559909, Fax 07361/948015

Stadtverband für Sport + Kultur e.V. Wasseralfingen

Holger Szczegulski, 1. Vorsitzender,

Ebersbergstraße 3, 73434 Aalen,

Telefon 07366/4669,

E-mail: [holger.szczegulski@web.de](mailto:holger.szczegulski@web.de)

Druck:

Wahl-Druck GmbH, Aalen

Auflage: 4000

Teilnahmebedingungen, Familienpass	Seite 4
Vorwort	Seite 5
Inhaltsverzeichnis Kurse	Seite 6 - 7
Termine & Geschäftsstellen der Vereine	Seite 8
Fitness- & Gesundheitssport	Seite 9 - 44
Erlebnissport	Seite 45 - 59
Angebote der AOK Ostwürttemberg	Seite 32 - 33
Angebote des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Aalen e.V.	Seite 60 - 61
Angebote der Stadtwerke Aalen GmbH	Seite 63 - 67

---

**Haftung** Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko, jedoch hat das Sportamt eine Gruppenversicherung abgeschlossen, damit die Nicht-Vereinsmitglieder den selben Versicherungsschutz haben, wie die Mitglieder. Der Ausschluss der Haftung beschränkt sich auf Schäden, die durch grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz entstehen. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276 und § 278 BGB ist ausgeschlossen. Vereinsmitglieder sind im Rahmen des Sportversicherungsvertrages ihres Vereins versichert. Dies gilt nur für die Teilnahme an Kursen, die von dem Verein durchgeführt werden, in dem tatsächlich die Mitgliedschaft besteht. Eine Mitgliedschaft in einem anderen Sportverein begründet diesen Versicherungsschutz nicht! Rücktritt Die Anbieter können wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfalls des Kursleiters/ der Kursleiterin den Kurs absagen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Anbieter oder Initiatoren von "Aalen Sportiv" sind ausgeschlossen. Ärztliche Untersuchung Die Kursangebote richten sich in erster Linie an Gesunde. Die Kursteilnahme ersetzt keine ärztliche Behandlung, kann sie aber ggf. in vielen Fällen unterstützen und ergänzen. Personen, die unter Beschwerden und Erkrankungen leiden, bitten wir jedoch, vor der Anmeldung unbedingt ihren behandelnden Arzt um Rat zu fragen, ob die Teilnahme zu diesem Zeitpunkt sinnvoll ist.

---

### Familienpassermäßigung:

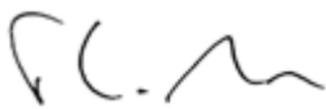
Für die Kurse im Bereich des Gesundheits- und Breitensports werden nach den Richtlinien Inhabern des Familien- und Sozialpasses der Stadt Aalen 25 % Ermäßigung zu den Kursgebühren gewährt. Die Ermäßigung gilt für alle Gebühren und sind bei den jeweiligen Kursen mit "FP" = Familienpass gekennzeichnet.

Gesund und Fit ins neue Jahr!

Die lange Winterzeit sowie die Fest- und Feiertage lassen bei manchem von uns den "Gewichtspiegel" in neue, ungewollte "Höhen" steigen. Gerade zum Jahreswechsel nehmen sich viele vor, wieder verstärkt auf die Gesundheit zu achten und sich sportlich zu betätigen. Nicht nur ein Blick in den Spiegel oder auf die Waage, sondern auch die "fehlende Puste" beim Treppensteigen, mangelnde Bewegung, all dies können Hinweise sein, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Wenn Sie nun feststellen, dass Handlungsbedarf besteht, haben Sie bereits den ersten und wichtigsten Schritt "hinter sich".

Der zweite Schritt müsste daher schon leichter fallen: Schauen Sie rein in die neue Semesterbroschüre von "Aalensportiv": Sie werden dort ein umfassendes, vielfältiges Angebot zur sportlichen Betätigung finden; ob Vereinsmitglied oder nicht: das Frühjahr-Sommer-Programm bietet Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, aktiver und damit auch gesünder zu werden.

Also - holen Sie raus, was in Ihnen und in der vor Ihnen liegenden Broschüre steckt. Unsere Empfehlung lautet: Steigen Sie ein in das neue Kursprogramm - Bewegung, Spaß und persönliches Wohlbefinden werden garantiert.



Thilo Rentschler  
Oberbürgermeister  
der Stadt Aalen



Josef Bühler  
Geschäftsführer  
AOK- Die Gesundheitskasse  
Ostwürttemberg



Ulrich Rossaro  
Vorsitzender des  
Stadtverbands der  
sporttreibenden Vereine Aalen e.V.



Holger Szczegulski  
Vorsitzender des  
Stadtverbands für Sport  
und Kultur e.V. Wasseralfingen

<u>A</u> ikido	Seite 46
Aktive Mittagspause	Seite 27, 42
Anfängerschwimmkurs	Seite 66
Aqua-Fitness	Seite 65
Aqua-Gym	Seite 63
Aqua-Jogging	Seite 65
Aroha	Seite 22
Aroha und Fitnessmix	Seite 21
<u>B</u> asketball	Seite 48
Beckenbodenschule	Seite 35
Body Intense Frauen	Seite 20
Body-Attack	Seite 20
Bodyworkout	Seite 16, 17
Bujinkan Bujutsu	Seite 49
<u>C</u> ardio-Fit	Seite 10
Cycling Meets Pump-Indoorcycling	Seite 13
<u>D</u> ance-Fitness	Seite 19
<u>E</u> -Bike / Pedelec Fahrsicherheitstraining	Seite 50
Eltern-Kind-Turnen	Seite 44
Energy-Dance	Seite 21
Entspannung	Seite 40, 41
<u>F</u> it @ Fight	Seite 20
Fit und beweglich auch im Alter	Seite 24
Fit-Mix	Seite 23
Fitness zum rundum wohlfühlen	Seite 23
Fitness-Cocktail	Seite 17
Fitness-Mix	Seite 22
Fitness-Rundum	Seite 23
Flexible Wirbelsäule-Starker Rücken	Seite 28
Frauen Power	Seite 51
<u>G</u> esunder Rücken	Seite 34
Gymnastik XXL im Thermalwasser	Seite 63
<u>H</u> ockey	Seite 51
Hot Iron	Seite 24
<u>I</u> ndoorcycling	Seite 13, 15
<u>J</u> umping Drums and More	Seite 15
<u>K</u> leinkinder-Schwimmen	Seite 67
Klettern in der Halle	Seite 51
Krafttraining	Seite 25
<u>L</u> aGym	Seite 16
Langlauf Klassisch / Skating	Seite 26
<u>M</u> otor- und Segelflug	Seite 52
Mountainbike	Seite 52
Move & Style	Seite 19
MTV-Fit-Mix	Seite 12
<u>N</u> ordic Walking / Walking	Seite 25
<u>O</u> utdoor-Fitness	Seite 16
<u>P</u> ilates	Seite 38
Pool-Billard	Seite 53
Power Hour	Seite 21
Power-Fitness-Gym	Seite 13
Power-Mix Functional Training for all	Seite 12

<u>Q</u> igong	Seite 41, 42
<u>R</u> an an die Geräte	Seite 42
Reiten	Seite 53
Rückenfit 50 Plus	Seite 34
Rückenfitness	Seite 27, 28, 34
Rückentraining	Seite 29
Rundum Fit 50 Plus	Seite 22
<u>S</u> alsa-Aerobic	Seite 10
Säuglings-Schwimmen	Seite 66
Segeln	Seite 53
Sensomotorisches Propriozeptives Training	Seite 37
Ski-Alpin/Snowboarding/Carving	Seite 54
Skigymnastik mit Faszien-Training	Seite 35
Step for Fun	Seite 10
<u>T</u> aekwondo	Seite 55
Tai Chi	Seite 40
Tanzen	Seite 57
Tauchen	Seite 56
Tischtennis	Seite 57
<u>V</u> om Musketier zum Sportfechter	Seite 50
<u>W</u> assergewöhnung	Seite 65
Wer rastet der rostet	Seite 24
Wirbelsäulengymnastik im Thermalwasser	Seite 64
Wirbelsäulengymnastik mal anders	Seite 35
<u>Y</u> oga	Seite 36, 37
<u>Z</u> umba	Seite 11
Zumbada	Seite 12

Nächste Semesterbroschüre:

Die nächste Kursbroschüre Herbst/Winter 2016 erscheint im September 2016. Sie können die Broschüre kostenlos beim Amt für Bildung, Schule und Sport der Stadt Aalen (Tel. 07361/52-1161, Fax 07361/5211911, Email: [sportiv@aaln.de](mailto:sportiv@aaln.de)) anfordern.

MTV Aalen

Frau Elisabeth Karsten

Montag 10.00 - 12.00 Uhr, Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr,

Stadionweg 11, 73430 Aalen

Telefon 07361/94 33 -14, Fax 07361 / 94 33 -12,

E-mail: [kurse@mtv-aalen.de](mailto:kurse@mtv-aalen.de)

SV Germania Fachsenfeld

Anmeldung Kurse, Tel.: 07366 / 4211,

E-Mail: [Kurse-SVG@web.de](mailto:Kurse-SVG@web.de)

SV Ebnat

Anmeldung Kurse, Telefon 07367 / 2193, E-Mail: [toni-reiter@web.de](mailto:toni-reiter@web.de)

TSV Wasseralfingen

Montag 09.30 - 11.30 Uhr, Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr

Spieselstraße 23, 73433 Aalen-Wasseralfingen

Telefon 07361 / 76 37 5, Fax 07361 / 78 05 20

E-mail: [geschaeftsstelle@tsv-wasseralfingen.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-wasseralfingen.de)

TSG Hofherrnweiler-Unterrombach

Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr, Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr

Bohnensträßle 20, 73434 Aalen

Telefon 07361 / 4 11 05, Fax 07361 / 4 24 48

E-Mail: [geschaeftsstelle@tsg-hofherrnweiler.de](mailto:geschaeftsstelle@tsg-hofherrnweiler.de)

(Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Anmeldestellen  
in der Kursausschreibung)

# Fitness- & Gesundheitssport



**AOK - Die Gesundheitskasse  
Ostwürttemberg**



## STEP FOR FUN



Step ist für jeden geeignet. Die Basics können nach dem persönlichen Level gesteigert werden. Tolle Beats lassen den Puls höher schlagen u. machen Spaß!

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	1/16 (für Anfänger u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	14.01.2016, 8 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	THG-Turnhalle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
Leitung:	Kerstin Bickel, DTB-Trainerin „Group-Fitness“
Gebühr:	41,60€ / AOK-Mitglieder 30,95€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 20,30€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## SALSA - AEROBIC



Hält fit und schult Körper- u. Rhythmusgefühl. Mit viel Spaß kombinieren wir auf lateinamerikanische Musik Tanz- und Aerobicsschritte.

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	2/16
Beginn:	06.04.2016, 8 mal, mittwochs, 18.45 - 19.45 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Waldhausen
Leitung:	Sabine Hahn, Übungsleiterin "Tanz u. Rhythmus"
Gebühr:	32,00€ / AOK-Mitglieder 24,00€ / Vereinsmitglieder 16,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Sabine Hahn, Tel.: 07367 / 2035 E-Mail: hahn.fam@t-online.de

## CARDIO - FIT



Fit ins Wochenende! Fetziges Musik mit oder ohne Einsatz von modernen Fitnessgeräten u. anschließendem Bauch-Beine-Po-Training. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit u. Fitnesssteigerung.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	3/16
Beginn:	22.01.2016, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.:	4/16
Beginn:	22.04.2016, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Gabi Kirn, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## ZUMBA



Zumba Fitness ist ein Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Mitreißende lateinamerikanische Rhythmen und leicht zu erlernende Choreographien versprechen viel gute Laune für Jedermann.

Verein:	SV Ebnat
Kurs-Nr.:	5/16 (Zumba 1)
Beginn:	15.01.2016, 15 mal, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	6/16 (Zumba 2)
Beginn:	15.01.2016, 15 mal, freitags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	SV Ebnat, Vereinsheim
Leitung:	Isabella Walther, Zumba-Instructorin
Gebühr:	90,00€ / AOK-Mitglieder 67,50€ / Vereinsmitglieder 45,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 / 2193 E-Mail: toni-reiter@web.de

## ZUMBA



Konditionstraining, Koordinationstraining, Muskelaufbautraining.

Verein:	TSG Hofherrnweiler/Unterrombach
Kurs-Nr.:	7/16
Beginn:	ab sofort, jeden Sonntag, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	TSG, große Halle
Leitung:	Samir Avdulahi, Official Zumba-Instructor
Gebühr:	je 10 mal 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler/Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## ZUMBA



Tanzworkout mit hohem Spaßfaktor. Leicht zu merkende Schrittkombinationen verbunden mit lateinamerikanischen Rhythmen versprechen viel gute Laune für jeden einzelnen.

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	8/16
Beginn:	16.02.2016, 10 mal, dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Waldhausen
Leitung:	Isabella Walther, Zumba-Instructorin
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Heidi Drabek, Tel.: 07367 / 7336 E-Mail: heidi-drabek11@gmx.de

## ZUMBADA



Low-Impact-Bewegungen kombiniert mit rhythmischer Latino-Musik u. Tanzstilen wie Salsa, Mambo, Samba, Reggaeton, Hip-Hop, Merenque, Bauchtanz, Cumbia u.v.m.

**NEU**

Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V.  
 Kurs-Nr.: 9/16 (Einsteiger u. Geübte)  
 Beginn: mittwochs, durchgehend außer Ferien,  
 21.00 - 22.00 Uhr  
 Ort: Weststadtzentrum  
 Leitung: Inge Weiland, Zumba-Instructor  
 Gebühr: je 10 mal 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ /  
 Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## POWER-MIX FUNCTIONAL TRAINING FOR ALL



Cardiotraining u. funktionelles Ganzkörper-Workout auf motivierender Musik. Wir trainieren Ausdauer, Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit u. kräftigen den gesamten Muskelapparat.

Verein: MTV Aalen **NEU**  
 Kurs-Nr.: 10/16  
 Beginn: 11.01.2016, 12 mal, montags, 19.30 - 20.45 Uhr  
 Kurs-Nr.: 11/16  
 Beginn: 18.04.2016, 12 mal, montags, 19.30 - 20.45 Uhr  
 Ort: THG-Halle, Friedrichstr.  
 Leitung: Andrea Koller, Übungsleiterin B „Prävention“  
 Gebühr: 78,00€ / AOK-Mitglieder 58,50€ / Vereinsmitglieder  
 MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 39,00€ /  
 FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## MTV-FIT-MIX



Gesundheit braucht Bewegung! Ein anspruchsvolles Trainingsprogramm für Kraft in Bauch u. Rücken, Ausdauer, Beweglichkeit u. Koordination

Verein: MTV Aalen  
 Kurs-Nr.: 12/16 (für Frauen u. Männer)  
 Beginn: 15.01.2016, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.15 Uhr  
 Ort: THG-Turnhalle, Gymnastikraum, Friedrichstr.  
 Leitung: Martin Kadow, Übungsleiter B „Prävention Erw.“  
 Gebühr: 65,00€ / AOK-Mitglieder 48,75€ / Vereinsmitglieder  
 MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 32,50€ /  
 FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## POWER - FITNESS - GYM



Mit einem Rundum-Fit-Programm wird Eure Ausdauer und Koordination sowie beim Workout, Kraft und Beweglichkeit der wichtigsten Muskelgruppen verbessert.

Verein:	SV Ebnat
Kurs-Nr.:	13/16
Beginn:	12.01.2016, 8 mal, dienstags, 20.15 - 21.30 Uhr
Ort:	Jurahalle, Ebnat
Leitung:	Andrea Wallner, Übungsleiterin "Prävention"
Gebühr:	42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 / 2193 E-Mail: toni-reiter@web.de

## CYCLING MEETS PUMP - INDOORCYCLING



Cardio auf dem Bike auf motivierender Musik meets Muskelaufbau! Die einzigartig effektive Trainingseinheit zur Fitnesssteigerung, Herzkreislaufsystemstärkung + Stressbewältigung. Let`s cycle!

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Kurs-Nr.:	14/16
Beginn:	04.05.16, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Kurs-Nr.:	15/16
Beginn:	06.05.16, 10 mal, freitags, 20.00 - 21.30 Uhr
Ort:	Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Leitung:	Andrea Koller, Certificate Cycling Instructor
Gebühr:	100,00€ / AOK-Mitglieder 75,00€ / Vereinsmitglieder 50,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## INDOORCYCLING FOR HER



Auf motivierender Musik radeln wir uns fit u. haben Spaß! Wir steigern effektiv unsere Fitness, stärken das Herzkreislaufsystem, verbrennen Kalorien u. bauen Stress ab. Let`s Cycle!

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V.
Kurs-Nr.:	16/16 (für Frauen)
Beginn:	16.02.2016, 10 mal, dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Leitung:	Margaretha Baasch, Cycling Instructor
Gebühr:	80,00€ / AOK-Mitglieder 70,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)



# Zur Höchstform auflaufen.

Wissen, wie gut die eigene Kondition wirklich ist: mit dem AOK-FitnessCheck. Mehr dazu unter [aok-bw.de](https://www.aok-bw.de)

## INDOORCYCLING



Cardio auf dem Bike auf motivierender Musik meets Muskelaufbau!  
Die einzigartig effektive Trainingseinheit zur Fitnesssteigerung,  
Herz Kreislaufsystemstärkung + Stressbewältigung. Let`s cycle!

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Kurs-Nr.:	17/16 (Männer und Frauen)
Beginn:	12.01.2016, 10 mal, dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr
Leitung:	Jürgen Leis, Cycling Instructor
Kurs-Nr.:	18/16 (Männer und Frauen)
Beginn:	13.01.2016, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Boris Wallner, Übungsleiter B "Radsport"
Kurs-Nr.:	19/16 (Männer und Frauen)
Beginn:	16.02.2016, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Leitung:	Tobias Hegele, Übungsleiter A
Ort:	Cyclingcenter der TSG Hofherrnweiler- Unterrombach
Gebühr:	80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## JUMPING, DRUMS AND MORE



Alles, was Spaß macht! Im wöchentlichen Wechsel trainieren  
wir mit Rebounds, Brasils u. beim Trommeln auf Pezzibällen mit  
kleinen Choreographien unsere Ausdauer u. Muskulatur.

Verein:	MTV Aalen	<b>NEU</b>
Kurs-Nr.:	20/16	
Beginn:	07.04.2016, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr	
Ort:	THG-Halle, Gymnastikraum Friedrichstraße	
Leitung:	Gabi Kirn, Übungsleiterin B „Prävention“	
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)	
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)	

## LA GYM



Einfach, bewegungsstark u. schweißtreibend! Kleine Schrittkombinationen auf fetzige Musik! Viel Spaß bei optimaler Fettverbrennung!

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	21/16
Beginn:	22.04.2016, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort:	THG-Halle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
Leitung:	Sandra Bertele, La Gym Instructorin
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseraalpingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## OUTDOOR - FITNESS



Kräftigung draußen im Wald: Mit eigenem Körpergewicht, Hanteln u. Therabändern. Kurze Laufeinheiten wechseln mit Ausdauer-Kraft-Übungen für mehr Kraft u. Wohlbefinden.

Verein:	DJK-SV Aalen	<b>NEU</b>
Kurs-Nr.:	22/16 (Männer u. Frauen)	
Beginn:	21.04.2016, 8 mal, donnerstags, 18.30 - 19.15 Uhr	
Ort:	Parkplatz am Langert u. nach Absprache.	
Leitung:	Gabriele Herkommer, Übungsleiterin B „Gesundheit u. Fitness“, Instruktorin "Outdoor FitCamp"	
Gebühr:	30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder 15,00€ / FP (siehe Seite 4)	
Anmeldung:	Gabriele Herkommer, Tel.: 07361 / 68547 E-Mail: Gabi-Herkommer@gmx.de	

## BODYWORKOUT



Gezielte Übungen zur Muskelstraffung u. Muskelkräftigung bringen den ganzen Körper in Form. Trainiert wird mit u. ohne Handgeräte.

Verein:	SV Germania Fachsenfeld
Kurs-Nr.:	23/16
Beginn:	18.01.2016, 20 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort:	Turn- und Festhalle Fachsenfeld
Leitung:	Anita Wittek u. Simone Rieck, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr:	107,00€ / AOK-Mitglieder 78,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 50,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 / 4211 E-Mail: Kurse-SVG@web.de



## BODYWORKOUT



Kräftigungs- u. Mobilisationsübungen für Bauch-, Beine-, Gesäß- u. Rückenmuskulatur mit u. ohne Hilfsmittel. Am Ende der Stunde lassen wir den Tag mit einem ausgedehnten Stretching ausklingen.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	24/16 (Kurs 1)
Beginn:	28.01.2016, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	25/16 (Kurs 2)
Beginn:	28.04.2016, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	THG-Turnhalle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
Leitung:	Tamara Häußler, Übungsleiterin C „Fitness u. Gesundheit“
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## FITNESS-COCKTAIL



Abwechslungsreiches Training, teilw. mit Hanteln, Trampolin, Therabändern usw.. Wir verbessern die Ausdauer, Koordination u. Muskulatur u. bringen so den Körper mit Spaß u. Musik in Balance.

Verein:	MTV Aalen	<b>NEU</b>
Kurs-Nr.:	26/16	
Beginn:	18.01.2016, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr	
Ort:	THG-Halle, Friedrichstr.	
Leitung:	Alina Frings, Ines Lechner, Übungsleiterin C „Fitness u. Gesundheit“	
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)	
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)	



**ProFit**

Das Prämienprogramm  
der AOK Baden-Württemberg

## Gesundheit lohnt sich.

Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regelmäßig für Impfungen oder Check-ups zum Arzt gehen oder sich eine professionelle Zahnreinigung gönnen: Dafür gibt es von uns Punkte, die Sie sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen können.

**Jetzt anmelden und mitmachen:  
auf [www.aok-profit.de](http://www.aok-profit.de) oder telefonisch bei Ihrem  
AOK-DirektService unter 07361-4906435**

**GESUNDNAH**

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

## DANCE-FITNESS



Spaß, Fitness, Schwitzen, Tanzen bzw. rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. Nebeneffekte sind die Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Verein:	SV Germania Fachsenfeld
Kurs-Nr.:	27/16
Beginn:	12.01.2016, 8 mal, dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Turn- und Festhalle Fachsenfeld
Leitung:	Gudrun Hägele, DTB-Instructor LaGym Dance-Fitness
Gebühr:	43,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 / 4211 Gudrun Hägele, Tel.: 07366 / 4841 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

## MOVE & STYLE



Bewegung und Körperstyling mit Elementen und aktueller Fitness-trends, sowie intensives Bauch-Beine-Po Training mit und ohne Handgeräte.

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	28/16
Beginn:	10.03.2016, 8 mal, donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Galgenberghalle
Leitung:	Elke Dunz, DTB Trainerin "Aerobic"
Gebühr:	36,00€ / AOK-Mitglieder 27,00€ / Vereinsmitglieder 18,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Elke Dunz, Tel.: 07361 / 42886 E-Mail: elke.knoedler@freenet.de

## BODY INTENSE FRAUEN



Durch ein ganzheitliches Körpertraining wollen wir mit Stretching, Koordinationsübungen und Kraftübungen unseren Körper Schritt für Schritt in Form bringen.

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	29/16
Beginn:	14.03.2016, 8 mal, montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Ort:	Max-Eyth-Halle
Leitung:	Gabi Herkommer, Übungsleiterin C "Fitness u. Gesundheit
Gebühr:	36,00€ / AOK-Mitglieder 27,00€ / Vereinsmitglieder 18,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Gabi Herkommer, Tel.: 07361 / 68547 E-Mail: gabi.herkommer@gmx.de

## BODY - ATTACK



Ganzkörpertraining, das alle Muskelgrp. beansprucht. Mit u. ohne Kleingeräte werden Problemzonen gestrafft, der Körper gekräftigt. Dehnungs- u. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Verein:	TV 1884 Unterkochen
Kurs-Nr.:	30/16
Beginn:	15.01.2016, 10 mal, freitags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung:	Sarah Schwung, Sportlehrerin
Gebühr:	38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Sarah Schwung, Tel.: 0177 - 5783838 E-Mail: Info@tv-unterkochen.de

## FIT@FIGHT



Koordinationstraining, Konzentrationsverbesserung, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, Grundgelenkigkeit, Verteidigungselemente, Mobilisationstechniken, Steigerung des Selbstvertrauens.

Verein:	TSG Hofhermweiler-Unterrombach 1899 e.V.
Kurs-Nr.:	31/16 (Frauen ab 18 Jahre)
Beginn:	durchgehend mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	TSG-Gelände
Leitung:	Eugen Landgraf, 7 Dan Shotokan Karate
Gebühr:	je 10 mal 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## ENERGY - DANCE



Training von Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Kraft und Gleichgewicht sowie Schulung der Körperwahrnehmung und Erleben von Bewegungsfreude im Einklang mit der Musik.

- Verein: TSV Wasseralfingen  
 Kurs-Nr.: 32/16  
 Beginn: 19.01.2016, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Ort: TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum  
 Leitung: Rose Becker, Trainerin B "Prävention Erwachsene"  
 Gebühr: 75,00€ / AOK-Mitglieder 60,50€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 46,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 4)

## POWER HOUR



Aerobic, Step-Aerobic, oder Workout! Einfach Spaß haben, Ihre Kondition verbessern, Muskeln kräftigen u. Fett verbrennen. Ein Ganzkörpertraining mit viel Schwung u. wenig Zeitaufwand.

- Verein: DJK-SG Wasseralfingen  
 Kurs-Nr.: 33/16  
 Beginn: 14.01.2016, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
 Im Anschluss ist eine Kursverlängerung möglich.  
 Ort: Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen  
 Leitung: Sven M. Höritz, DTB Trainer "Group Fitness"  
 Gebühr: 44,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

## AROHA UND FITNESSMIX



Kombination aus kraftbetonten und weichen Bewegungsabläufen, die das Herz-Kreislauf-System stärkt und viele Muskelgruppen trainiert. Ein Fitnessmix verbessert zudem Kraft und Beweglichkeit.

- Verein: Post-SV Aalen (Für alle Altersgruppen)  
 Kurs-Nr.: 34/16  
 Beginn: 22.01.2016, 8 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr  
 Ort: Erzhäusle  
 Leitung: Liane McDonald, AROHA-Instructorin  
 Gebühr: 32,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Liane McDonald, Tel.: 07361 / 43908  
 E-Mail: liane.mcdonald@kabelbw.de

## AROHA



Ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt. Festigt Po, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ohne Vorkenntnisse und Trainingszustand möglich.

Verein: DJK-SV Aalen  
 Kurs-Nr.: 35/16 (Für alle Altersgruppen)  
 Beginn: 14.03.2016, 8 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
 Ort: DJK-SV Aalen, Gymnastiksaal  
 Leitung: Elke Dunz, AROHA-Instructorin  
 Gebühr: 36,00€ / AOK-Mitglieder 27,00€ / Vereinsmitglieder 18,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Elke Dunz, Tel.: 07361 / 42886  
 E-Mail: elke.knoedler@freenet.de

## FITNESS - MIX



Mit einem Mix aus gesundheitsorientiertem Fitnesstraining verbessern Sie Ihre Kondition, Kraft und Beweglichkeit. Bitte Gymnastik- oder ISO-Matte mitbringen.

Verein: rrc Aalen  
 Kurs-Nr.: 36/16  
 Beginn: 14.01.2016, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr  
 Ort: Jahnturnhalle  
 Leitung: Boris Wallner, Übungsleiter B "Prävention"  
 Gebühr: 40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553  
 E-Mail: boriswallner@gmx.de

## RUNDUM FIT 50 PLUS



Gutes für den ganzen Körper. Abwechslungsreiche Übungen zur Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht u. Entspannung. Bei schönem Wetter auch im Freien vor unserem Vereinsheim.

**NEU**

Verein: Postsportverein Aalen e.V.  
 Kurs-Nr.: 37/16  
 Beginn: 21.01.2016, 8 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Ort: Vereinsheim Erzhäusle bei Aalen-Röthardt  
 Leitung: Jessica Frahm-Herbig, Trainerin B "Fitness"  
 Gebühr: 32,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Poldi Regner, Tel.: 07361 / 77342  
 E-Mail: postsportverein.aalen@kabelbw.de

## FITNESS - RUNDUM



Ganzkörper-Rundum-Programm mit Schwerpunkt auf Stärkung der Rumpfmuskulatur, Fascienübungen sowie des Herzkreislaufsystems. Abgerundet mit Entspannungsübungen.

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	38/16 (gemischte Gruppe 20-70 Jahre)
Beginn:	22.01.2016, 10 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Marion Färber, Übungsleiterin "Prävention"
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 4)

## FITNESS ZUM RUNDUM WOHLFÜHLEN



Wir erhalten unsere Beweglichkeit und Fitness mit einer schonenden Gymnastik. Anfänger und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	39/16 (Frauen 60+)
Beginn:	10.03.2016, 8 mal, donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Ort:	Gemeindesaal St. Maria
Leitung:	Christine Kohnle, Übungsleiterin "Freizeitsport"
Gebühr:	36,00€ / AOK-Mitglieder 27,00€ / Vereinsmitglieder 18,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Christine Kohnle, Tel.: 07361 / 32540

## FIT - MIX



Ein abwechslungsreiches Programm mit versch. Sportgeräten u. guter Musik, bei dem die Kondition aufgebaut wird u. alle wichtigen Muskelgruppen, insbesondere Rücken gekräftigt werden.

Verein:	FV Viktoria Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	40/16 (Für Frauen ab 40 Jahre)
Beginn:	12.09.2016, 10 mal, montags, 19.00 - 20.15 Uhr
Ort:	Weidenfeldhalle
Leitung:	Agnes Fetzer, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	35,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Hedwig Schäffauer, Tel.: 07361 / 72206

## WER RASTET DER ROSTET



Wir werden + bleiben beweglich. Von Beckenbodengymnastik über Rückenkräftigung, vom Schulterlockern über Pilates- "von allem ebbes" ist bei uns in der Gymnastikstunde alles was uns gut tut.

Verein: SSV Aalen  
 Kurs-Nr.: 41/16 (Frauen ab 50 Jahre)  
 Beginn: 11.01.2016, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Kurs-Nr.: 42/16 (Frauen ab 50 Jahre)  
 Beginn: 04.04.2016, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle  
 Leitung: Christina Kohnle, Übungsleiterin "Freizeitsport"  
 Gebühr: 15,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Christina Kohnle, Tel.: 07361 / 32540

## FIT UND BEWEGLICH AUCH IM ALTER



Rückengymnastik, Gleichgewichts- u. Koordinationsübungen sowie Herz- u. Kreislauftraining mit u. ohne Handgeräte bei gemäßigter Musik gehören dazu, genauso wie die Entspannung.

Verein: SSV Aalen  
 Kurs-Nr.: 43/16 (Frauen ab 60 Jahre)  
 Beginn: 25.01.2016, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr  
 Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle  
 Leitung: Erika Stecker, Übungsleiterin C  
 Gebühr: 15,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Erika Stecker, Tel.: 07361 / 3600431  
 E-Mail: erika.stecker@outlook.de

## HOT IRON



Ganzkörper-Kraftausdauer-Training mit der Langhantel auf coole Musik. Formt die Figur, strafft den Körper, verbrennt Fett, verbessert die Haltung, beugt Rückenproblemen vor u. macht einfach Spaß!

Verein: DJK-SG Wasseralfingen  
 Kurs-Nr.: 44/16  
 Beginn: 14.01.2016, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Im Anschluss ist eine Kursverlängerung möglich.  
 Ort: Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen  
 Leitung: Sven M. Höritz, Iron System-Instructor  
 Gebühr: 56,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

## KRAFTTRAINING



Lernen Sie Fitnessgeräte u. deren Wirkungsweise auf Ihre Muskulatur kennen. Auch weniger Belastbare u. Ungeübte werden hier in das Krafttraining eingeführt.

- Verein: MTV Aalen  
 Kurs-Nr.: 45/16  
 Beginn: 12.01.2016, 8 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Ort: MTV-Heim Rohrwang, Krafraum  
 Leitung: Joachim Höflacher, Übungsleiter  
 Gebühr: 40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseraalengen 20,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## NORDIC-WALKING / WALKING



Erleben Sie „Schritt für Schritt“, wie Sie durch zügiges u. bewusstes Gehen auf gelenkschonende Weise Kondition u. Wohlbefinden verbessern.

- Verein: MTV Aalen  
 Kurs-Nr.: 46/16  
 Beginn: 08.04.2016, 6 mal, freitags, 17.00 - 18.30 Uhr  
 Ort: MTV-Heim, Rohrwang  
 Leitung: Ferdinand Sarembe, Übungsleiter C  
 Gebühr: 33,00€ / AOK-Mitglieder 24,75€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseraalengen 16,50€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## NORDIC WALKING



Ein gelenkschonendes Fitnessstraining zur Verbesserung der Kondition, Muskelkräftigung, Koordination und Beweglichkeit.

- Verein: rrc aalen  
 Kurs-Nr.: 47/16  
 Beginn: 04.04.2016, 3 mal, montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Ort: Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)  
 Leitung: Boris Wallner, Leiter WLW "Nordic Walking"  
 Gebühr: 20,00€  
 Anmeldung: Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553  
 E-Mail: boriswallner@gmx.de

## LANGLAUF - KLASSISCHE TECHNIK



Harmonisch rhythmisches Laufen in der Parallelspur. Erlernen und verbessern der Diagonaltechnik, Abfahren und Bremsen, Materialkunde, Skipräparation und Wachstipps.

Verein:	rrc aalen
Kurs-Nr.:	48/16
Beginn:	Sa. 16.01.2016 u. So. 17.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	49/16
Beginn:	Sa. 30.01.2016 u. So. 31.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	50/16
Beginn:	Sa. 06.02.2016 u. So. 07.02.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	51/16
Beginn:	Sa. 20.02.2016 u. So. 21.02.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	52/16
Beginn:	Sa. 27.02.2016 u. So. 28.02.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort:	Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen oder Allgäu bzw. Tannheimer Tal)
Leitung:	Boris Wallner, DSV Nordic Skiing Classic Trainer
Gebühr:	60,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

## LANGLAUF - SKATING TECHNIK



Dynamisches Gleiten in der Skating Spur. Erlernen und Verbessern der Skating Technik, Abfahren und Bremsen, Kanten, Abstoßen und Gleiten, Materialkunde und Skipräparation.

Verein:	rrc aalen
Kurs-Nr.:	53/16
Beginn:	Sa. 02.01.2016 u. So. 03.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	54/16
Beginn:	Sa. 09.01.2016 u. So. 10.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	55/16
Beginn:	Sa. 23.01.2016 u. So. 24.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	56/16
Beginn:	Sa. 13.02.2016 u. So. 14.02.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort:	Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen oder Allgäu bzw. Tannheimer Tal)
Leitung:	Boris Wallner, Andrea Wallner DSV Nordic Skiing Skating Trainer
Gebühr:	60,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

## AKTIVE MITTAGSPAUSE I



Gezielter Muskelaufbau durch Kraft-Ausdauer-Übungen. Ein Kräftigungstraining, das Muskeln und Gelenke in Aktion bringt!

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	57/16
Beginn:	04.04.2016, 10 mal, montags, 12.30 - 13.15 Uhr
Ort:	MTV Aalen, Stadionweg 11
Leitung:	Elisabeth Karsten, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## RÜCKENFITNESS



Ein rückengesundes u. ganzheitliches Bewegungsprogramm um Verspannungen u. Schmerzen im Bereich des Halteapparates vorzubeugen u. das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	58/16
Beginn:	18.01.2016, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	59/16
Beginn:	18.01.2016, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr
Kurs-Nr.:	60/16
Beginn:	11.04.2016, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	61/16
Beginn:	11.04.2016, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr
Ort:	THG-Halle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
Leitung:	Birgit Widmann, Elisabeth Karsten Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## FLEXIBLE WIRBELSÄULE - STARKER RÜCKEN



Beweglichkeit und Kraft in Bauch und Rücken durch sanfte und gleichzeitig effektive Übungen.

- Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach  
 Kurs-Nr.: 62/16  
 Beginn: 14.01.2016, 10 mal, donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr  
 Kurs-Nr.: 63/16  
 Beginn: 14.01.2016, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Ort: TSG Gymnastikraum  
 Leitung: Martin Kadow, Übungsleiter B "Prävention"  
 Gebühr: 50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## RÜCKENFIT



Übungen zur Kräftigung der Rumpf-/Rückenmuskulatur, Halswirbelsäulen/Schulter-Nackenmuskulatur sowie Fußgymnastik, Beckenbodentraining und Entspannungsübungen.

- Verein: TV 1884 Unterkochen  
 Kurs-Nr.: 64/16  
 Beginn: 20.01.2016, 10 mal, mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr  
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU  
 Leitung: Ingrid Honold, DTB-Rückentrainerin  
 Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Ingrid Honold, Tel.: 07361 / 87426  
 E-Mail: Info@tv-unterkochen.de

## RÜCKEN - FITNESS



Beugen Sie mit Kräftigungs- u. Stretchübungen gezielt Rückenbeschwerden vor. Fördern Sie Ihre allgemeine Fitness u. geben Sie mit verschiedenen Kleingeräten dem Rücken einfach "Rück-halt".

- Verein: SV Germania Fachsenfeld  
 Kurs-Nr.: 65/16  
 Beginn: 18.01.2016, 20 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr  
 Ort: Turn- und Festhalle Fachsenfeld  
 Leitung: Anita Wittek u. Simone Rieck, Übungsleiterin B „Prävention“  
 Gebühr: 107,00€ / AOK-Mitglieder 78,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 50,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 / 4211  
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

## SANFTES RÜCKENTRAINING



Trainieren Sie Ihren Rücken sanft und effektiv. Lernen Sie Ihren Körper wahrzunehmen. Gezielte Stärkung-Beweglichkeit-Koordination-Entspannung.

- Verein: MTV Aalen  
 Kurs-Nr.: 66/16  
 Beginn: 20.01.2016, 10 mal, mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Kurs-Nr.: 67/16  
 Beginn: 20.04.2016, 10 mal, mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Ort: THG-Halle, Gymnastikraum Friedrichstraße  
 Leitung: Sandra Bertele, Übungsleiterin B "Prävention"  
 Gebühr: 52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## RÜCKENTRAINING



Unter Einsatz von verschiedenen Kleingeräten trainieren wir sanft u. effektiv unsere Stütz- u. Haltemuskulatur u. beugen somit in Kombination mit Entspannungsübungen Rückenschmerzen vor.

- Verein: TSV Wasseralfingen  
 Kurs-Nr.: 68/16 (Sanft und Effektiv Kurs 1)  
 Beginn: 19.01.2016, 10 mal, dienstags, 08.30 - 09.30 Uhr  
 Kurs-Nr.: 69/16 (Sanft und Effektiv Kurs 2)  
 Beginn: 19.01.2016, 10 mal, dienstags, 09.30 - 10.30 Uhr  
 Kurs-Nr.: 70/16 (Sanft und Effektiv Kurs 3)  
 Beginn: 21.01.2016, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr  
 Ort: TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum  
 Leitung: Ilona Kolb, Übungsleiterin B "Prävention"  
 Gebühr: 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 30,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 4)

## Die AOK tut mehr!

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie Smombie? Das ist jemand, der von seiner Umwelt nichts mehr mitbekommt, weil er nur noch auf sein Smartphone starrt. Smombie wurde 2015 zum sogenannten Jugendwort des Jahres gewählt.

Viele Kinder und Jugendliche verbringen ihre Zeit überwiegend mit dem Smartphone. Sie bewegen sich zu wenig. Dabei haben sie eigentlich Spaß an Bewegung und am Kontakt mit Gleichaltrigen.

Daher ist es wichtig, dass wir – Eltern und Erwachsene - mit gutem Beispiel vorangehen – und ein gesundes Leben vorleben.

Nutzen Sie die Angebote in dieser Broschüre. Sie können aus einer großen Auswahl von Kursen – ob Aerobic, Rückengymnastik, oder Zumba – wählen. Vereinsmitgliedschaft ist nicht nötig und wenn Sie bei uns – bei der AOK – versichert sind, sparen Sie auch noch kräftig bei den Kursgebühren.

Die Aalener Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen und freuen sich über neue Vereinsmitglieder.

Wir von der AOK ergänzen diese Angebote im Gesundheitszentrum Aalen – mit Ernährungsberatung, Kochkursen, Rückentrainings und Entspannungsangeboten.

Über 157.000 Versicherte in Ostwürttemberg sind schon bei der AOK und immer mehr Menschen entscheiden sich für uns – denn wir tun mehr – für die Menschen, die Unternehmen, die Kommunen und die Sportvereine in unserer Region.

Die AOK ist die Gesundheitskasse vor Ort; kompetent, persönlich und immer in Ihrer Nähe.  
Also immer eine gute Wahl.

Schenken Sie uns Ihr Vertrauen.



Ihr  
Josef Bühler  
Geschäftsführer  
AOK - Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

AOK - Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg  
Telefon 07361 49064-35  
Telefax 07361 49064-36  
E-Mail: [aok.ostwuerttemberg@bw.aok.de](mailto:aok.ostwuerttemberg@bw.aok.de)  
Internet: [www.aok-bw.de/owb](http://www.aok-bw.de/owb)



Josef Bühler  
Geschäftsführer



# Rückhalt spüren.

Entscheidende Hilfe bei lebensverändernden Diagnosen: dank der kostenlosen Ärztlichen ZweitMeinung eines erfahrenen Spezialisten. Mehr dazu unter [aok-bw.de](https://www.aok-bw.de)

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

# Für Ihre Gesundheit

## Lebe Balance Seminar



Ihr ganz persönlicher Einstieg in einen gestärkten und ausbalancierten Alltag. Unsere speziell geschulten Fachkräfte führen Sie in sieben Terminen durch ein spannendes Programm mit interaktiven Elementen und Übungen für den Alltag. Damit Sie lernen, was Ihnen ganz persönlich guttut und Sie mit dieser Erkenntnis gestärkt durchs Leben gehen können.

Termine:

freitags, ab 05.02.2016, 10.00 - 11.30 Uhr, 7 Treffen

montags, ab 04.04.2016, 18.00 - 19.30 Uhr, 7 Treffen

mittwochs, ab 27.04.2016, 17.00 - 18.30 Uhr, 7 Treffen

dienstags, ab 31.05.2016, 10.00 - 11.30 Uhr, 7 Treffen

Treffpunkt: AOK-Gesundheitszentrum, Wiener Str. 8, Aalen

Online-Anmeldung: [www.aok-bw.de/gesundheitsangebote](http://www.aok-bw.de/gesundheitsangebote)

**Lebe  
Balance** 

[www.aok.de/stress-im-griff](http://www.aok.de/stress-im-griff)



Anti-Stress-Hilfe halten wir auch online für Sie bereit.

Melden Sie sich zum Vier-Wochen-Trainingsprogramm an – ganz persönlich für Sie erstellt.

Zeigen Sie dem Stress die rote Karte. Wir helfen Ihnen dabei mit einem AOK-Online-Programm, das wir individuell auf Ihre persönlichen Stressfaktoren maßschneidern: Füllen Sie unter [www.aok.de/stress-im-griff](http://www.aok.de/stress-im-griff) einen Fragebogen aus. Unser Expertenteam schickt Ihnen dann eine E-Mail mit wichtigen Tipps gegen den Stress. Dann folgt ein Vier-Wochen-Trainingsprogramm, mit dem Sie in Zukunft auch bei großen Herausforderungen gelassen bleiben.

## Gesundheit interaktiv

### Schlemmerpost ist da!

Ordern Sie den Gratis-Rezept-Newsletter Ihrer AOK! Jeden Monat erhalten Sie automatisch viele Ideen für eine gesunde Alltagsküche. Dazu gehören auch Informationen rund um Inhaltsstoffe, Zubereitung, Wirkung und aktuelle Ernährungsinformationen.

Das Abo gibt's unter [www.aok-bw.de/schlemmerpost](http://www.aok-bw.de/schlemmerpost).



### Wenig Zeit, viel Stress?

Wer beruflich oder privat stark eingebunden ist, findet wenig Zeit für sich selbst. Versuchen Sie's online:

- „Lust auf Kochen“  
→ [www.aok-bw.de/lustaufkochen](http://www.aok-bw.de/lustaufkochen)
- Küchengeheimnisse vom Profikoch –  
Videobeiträge zum Thema Kochen  
→ [www.aok-bw.de/kuechengeheimnisse](http://www.aok-bw.de/kuechengeheimnisse)
- Das interaktive Gesundheitsmagazin AOK-c@re  
mit Ernährungsforum  
→ [www.aok-care.de/ernaehrung](http://www.aok-care.de/ernaehrung)



### Abnehmen mit Genuss: Fangen Sie an!

Sie wollen lieber ohne Kurs aktiv werden? Unter [www.abnehmen-mit-genuss.de](http://www.abnehmen-mit-genuss.de) erhalten Sie ein exklusives Programm, mit Information und Motivation direkt von den AOK-Ernährungsspezialisten. Die AOK-Profis begleiten Sie per Brief, E-Mail oder SMS, sodass Sie wirklich vorankommen. Fangen Sie an!



### Gesund-GenieSSen-App

Holen Sie sich über 1.000 Rezepte für gesundes, leckeres Essen in die Tasche: Mit der AOK-App ist das ganz einfach. Auch der Einkauf ist dank des integrierten Einkaufszettels schnell erledigt. Wie wär's mit Supermarktsuche, digitaler Eieruhr oder einem Body-Mass-Index(BMI)-Rechner? Ist alles mit dabei.



[www.aok.de/portale/bundesweit/wunschgericht/](http://www.aok.de/portale/bundesweit/wunschgericht/)

## RÜCKEN - FITNESS



Durch ein rückengesundes u. abwechslungsreiches Bewegungsprogramm beugen wir Rückenbeschwerden vor.

Verein: SV Waldhausen  
 Kurs-Nr.: 71/16  
 Beginn: 14.01.2016, 10 mal, donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr  
 Ort: Turnhalle Waldhausen  
 Leitung: Margret Klopfer, Übungsleiterin B "Prävention"  
 Gebühr: 40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Margret Klopfer, Tel.: 07367 / 2838  
 E-Mail: klopfermw@gmx.de

## GESUNDER RÜCKEN



Ein Präventionskurs für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Mit Übungen für die ganze Haltemuskulatur wird in diesem Kurs gezeigt, wie man Rückenschmerzen vorbeugen kann.

Verein: SV Ebnat  
 Kurs-Nr.: 72/16  
 Beginn: 13.01.2016, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr  
 Ort: Vereinsheim, SV Ebnat  
 Leitung: Sarah Schwung, Sport- u. Gymnastiklehrerin  
 Gebühr: 52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder 26,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Toni Reiter, Tel.: 07361 / 2193  
 E-Mail: toni-reiter@web.de

## RÜCKENFIT 50 PLUS



Durch funktionelle Gymnastik, Koordinations- u. Balanceübungen beugen wir Rückenprobleme vor. Mit Kräftigungs- u. Dehnübungen werden die Muskeln gestärkt u. gedehnt.

Verein: FV Viktoria Wasseralfingen  
 Kurs-Nr.: 73/16 (nur Frauen)  
 Beginn: 17.02.2016, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr  
 Kurs-Nr.: 74/16 (gemischte Gruppe)  
 Beginn: 17.02.2016, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr  
 Ort: Braunenberghalle Ost  
 Leitung: Irmgard Schäffauer, Übungsleiterin C "Fitness u. Gesundheit"  
 Gebühr: 30,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Irmgard Schäffauer, Tel.: 07361 / 72978  
 E-Mail: irmiundjosch@gmx.de

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK MAL ANDERS



Muskelspiraltraining nach Dr. Smisek - mit einem elastischen Seil werden Beweglichkeit u. Muskelaktivität verbessert, Gelenke entlastet u. die Wirbelsäule aufgerichtet.

Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach  
 Kurs-Nr.: 75/16 (maximal 12 Personen)  
 Beginn: 26.01.2016, 10mal, dienstags, 09.00 - 10.00Uhr  
 Ort: TSG-Gelände  
 Leitung: Rita Merkle, Übungsleiterin B "Prävention"  
 Gebühr: 70,00€ / AOK-Mitglieder 55,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## BECKENBODENSCHULE



Durch gezielte Körperarbeit verbessern Sie die Kontrolle d. Beckenbodens. Sie erlernen ihren Beckenboden bewusst anzusteuern, zu aktivieren u. sich im Alltag Beckenbodenschonend zu bewegen.

Verein: SV Waldhausen  
 Kurs-Nr.: 76/16 (Männer u. Frauen ab 16 Jahre)  
 Beginn: 26.01.2016, 8 mal, dienstags, 19.00 - 20.15 Uhr  
 Ort: Kursraum, Klosterstr. 2 Waldhausen  
 Leitung: Simone Betzler, Physiotherapeutin  
 Gebühr: 85,00€ / AOK-Mitglieder 67,50€ / Vereinsmitglieder 50,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Heidi Drabek, Tel.: 07367 / 7336  
 E-Mail: heidi-drabek11@gmx.de

## SKIGYMNASTIK MIT FASZIEN-TRAINING



Wir machen ein sinnvolles Training der Muskelketten, des Fasziennetzes, der Tiefenmuskulatur u. des Gleichgewichtes für Rücken u. Gelenke.

Verein: Ski-Club Aalen  
 Kurs-Nr.: 77/16  
 Beginn: 11.02.2016, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
 Ort: Max-Eyth-Halle, Gymnastikraum  
 Leitung: Christian Görgner, Sportwissenschaftler  
 Gebühr: 50,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Geschäftsstelle Ski-Club Aalen, Tel.: 07361 / 740624  
 E-Mail: info@ski-club-aalen.de

## YOGA



Körperbewusstsein u. Konzentrationsvermögen verhilft zu einer positiven Lebenseinstellung. Präzise Körperübungen trainieren Kraft, Flexibilität u. Stabilität auf körperlicher u. geistiger Ebene.

- Verein: MTV Aalen  
 Kurs-Nr.: 78/16  
 Beginn: 15.01.2016, 8 mal, freitags, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Kurs-Nr.: 79/16  
 Beginn: 08.04.2016, 8 mal, freitags, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Ort: MTV-Heim, Rohrwang  
 Leitung: Turgay Dündar, Sivananda Yoga-Lehrer  
 Gebühr: 63,00€ / AOK-Mitglieder 52,50€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 42,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## YOGA



Zur Ruhe kommen u. auftanken durch einfache Yogaübungen, die vitalisieren u. Kraft für den Alltag zurück geben. Regeneration u. Entspannung helfen uns das Gleichgewicht wieder herzustellen.

- Verein: TV 1884 Unterkochen e.V.  
 Kurs-Nr.: 80/16 (Yoga für Einsteiger)  
 Beginn: 28.01.2016, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Kurs-Nr.: 81/16 (Yoga für Einsteiger)  
 Beginn: 28.04.2016, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU  
 Leitung: Melanie Sternberg, Kursleiterin "Yoga"  
 Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Melanie Sternberg, Tel.: 07361 / 88631  
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

## HATHA - YOGA



Grundprinzipien erlernen. Sanft angeleitete Entspannungs-, Dehn- und Konzentrationsübungen. Die eigene Kraft spüren, mehr Gelassenheit erfahren.

Verein:	SV Ebnat
Kurs-Nr.:	82/16
Beginn:	13.01.2016, 15 mal, mittwochs, 16.45 - 17.45 Uhr
Kurs-Nr.:	83/16 (für Anfänger)
Beginn:	13.01.2016, 15 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort:	Vereinsheim, SV Ebnat
Leitung:	Elke Hafermalz, Kursleiterin DTB "Yoga"
Gebühr:	66,00€ / AOK-Mitglieder 49,50€ / Vereinsmitglieder 33,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 / 2193 E-Mail: toni-reiter@web.de

## SENSOMOTORISCHES PROPRIOZEPTIVES TRAINING

Den eigenen Körper im Gleichgewicht zu halten, ist in vielen Alltagssituationen gefragt. Dieses Training bringt Ihnen Bewegungssicherheit, aktiven Gelenkschutz u. Koordinationsverbesserung.

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	84/16
Beginn:	18.01.2016, 10 mal, montags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	85/16
Beginn:	02.05.2016, 10 mal, montags, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Jutta Bidermann, Übungsleiterin B "Sport in der Rehabilitation"
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 4)



## PILATES



Bewusste Körperwahrnehmung durch kontrollierte Atmung u. langsam fließende Bewegungen. Kombinationsübungen stärken, dehnen, formen die Muskeln und verbessern die Körperhaltung.

Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach  
 Kurs-Nr.: 86/16  
 Beginn: durchgehend dienstags (außer Ferien),  
 20.15 - 21.30 Uhr  
 Ort: Weststadtzentrum  
 Leitung: Inge Weiland, Übungsleiterin "Pilates"  
 Gebühr: je 10 mal 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ /  
 Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach,  
 Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## PILATES



Mehr Körperbewusstsein, Stressreduzierung und Lebensfreude. Kräftigungs-, Balance- und Stabilisationsübungen stärken die Muskeln und verbessern die Haltung.

Verein: TV 1884 Unterkochen  
 Kurs-Nr.: 87/16  
 Beginn: 19.01.2016, 10 mal, dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr  
 Kurs-Nr.: 88/16  
 Beginn: 20.01.2016, 10 mal, mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU  
 Leitung: Martina Lechner, DTB-Kursleiterin "Pilates"  
 Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder  
 25,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Martina Lechner, Tel.: 07361 / 89367  
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

## PILATES



Überarbeiten der Körperstruktur, Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbeziehen, tiefe Muskeln stimulieren und die Körpermitte, unser Kraftzentrum kräftigen.

Verein: TSV Wasseralfingen  
 Kurs-Nr.: 89/16 (Das sanfte Bodystyling für Anfänger)  
 Beginn: 22.02.2016, 10 mal, montags, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Ort: TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum  
 Leitung: Tanja Bocon, Übungsleiterin DTB "Pilates"  
 Gebühr: 57,00€ / AOK-Mitglieder 46,50€ / Vereinsmitglieder  
 TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 36,00€ /  
 FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 4)



# Kleiner Check zwischen durch.

Jederzeit online rausfinden, wo man gesundheitlich steht: mit dem AOK-GesundheitsChecker. Mehr dazu unter [aok-bw.de](https://www.aok-bw.de)

## TAI CHI



Ruhe, Entspannung, Abstand von Stress u. Hektik des Alltags.  
Stärkung von Körper u. Geist. Förderung der Ausdauer u. Beweglichkeit, Gleichgewicht u. Koordination.

Verein: DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.  
Kurs-Nr.: 90/16  
Beginn: 04.04.2016, montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
Ort: DJK-SG Sportheim  
Leitung: Gerhard Matter, Tai Chi- u. Qigong-Trainer  
Gebühr: 50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)  
Anmeldung: Caren Venus, Tel.: 07361 / 78275  
E-Mail: mitgliederverwaltung@djkwasseralfingen.de

## TAI CHI II



Langsame, fließende Bewegungen, die Körper, Geist u. Seele miteinander verbinden u. die Entfaltung der inneren Ruhe u. Entspannung fördern.

Verein: MTV Aalen  
Kurs-Nr.: 91/16  
Beginn: 19.01.2016, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
Ort: MTV-Heim, Rohrwang  
Leitung: Luo Liping, Tai Chi u. Qigong Lehrerin, TCM  
Gebühr: 52,00€ / AOK-Mitglieder 43,35€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 34,70€ / FP (siehe Seite 4)  
Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

**DEINE INTERNET-  
DRUCKEREI IN AALEN-CITY  
MIT ABHOLOPTION**



- Aufkleber
- Briefbogen
- Flyer
- Faltblätter
- Plakate
- Postkarten
- Prospekte
- Visitenkarten

**WWW.**

**DRUCK-JAKOB.DE**

D\_tec.tif – Die digitale Druckerei · Bahnhofstraße 6/3 · 73430 Aalen  
Tel. 07361/5248-0 · Fax 5248-22 · [www.d-tec-tif.de](http://www.d-tec-tif.de) · [info@d-tec-tif.de](mailto:info@d-tec-tif.de)



Folge uns auf  
Facebook



## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR BERUFSTÄTIGE

Körper, Geist u. Seele in Einklang bringen. Einblick in verschiedene Entspannungstechniken. Autogenes Training, PME, Qigong, Meridian stretching, Fantasiereisen, Atemtechniken...

- Verein: TSV Wasseralfingen  
 Kurs-Nr.: 92/16  
 Beginn: 18.01.2016, 3 mal, montags, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Kurs-Nr.: 93/16  
 Beginn: Auf Anfrage Juni/Juli, 3 mal, montags, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Ort: TSV Halle Wasseralfingen, Übungsraum  
 Leitung: Tanja Merz, Übungsleiterin DTB „Pilates“  
 Gebühr: 15,00€ / AOK-Mitglieder 12,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 9,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)



## QIGONG



Qigong - für Körper, Geist und Seele. Als Teil der traditionellen chinesischen Medizin regt es die Selbstregulierungskräfte in uns an und wirkt ganzheitlich stärkend.

- Verein: TSV Wasseralfingen  
 Kurs-Nr.: 94/16  
 Beginn: 22.01.2016, 10 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr  
 Ort: TSV Halle Wasseralfingen, Gymnastikraum  
 Leitung: Margarete Rödter, Übungsleiterin  
 Gebühr: 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 30,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## QIGONG



Qigong - für Körper, Geist und Seele. Als Teil der traditionellen chinesischen Medizin regt es die Selbstregulierungskräfte in uns an und wirkt ganzheitlich stärkend.

- Verein: TSV Wasseralfingen  
 Kurs-Nr.: 95/16  
 Beginn: 03.06.2016, 5 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr  
 Ort: TSV Halle Wasseralfingen, Gymnastikraum  
 Leitung: Margarete Rödter, Übungsleiterin  
 Gebühr: 25,00€ / AOK-Mitglieder 20,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 15,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## AKTIVE MITTAGSPAUSE II



Entspannende Übungen, die Ihrem Körper die Möglichkeit geben, neue Energie zu tanken u. damit fitter u. effektiver den Tag zu gestalten. Beugen Sie Überlastung u. Dauerstress vor!

- Verein: MTV Aalen  
 Kurs-Nr.: 96/16  
 Beginn: 05.04.2016, 10 mal, dienstags, 12.30 - 13.15 Uhr  
 Ort: MTV Aalen, Stadionweg 11  
 Leitung: Lilian Roth, Übungsleiterin B „Prävention“  
 Gebühr: 52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## RAN AN DIE GERÄTE



Habt Ihr Lust, beim Schulsport die Nase vorne zu haben, dann schaut mal rein. Bei uns wird an allen Geräten geturnt.

Verein: DJK-SV Aalen  
 Kurs-Nr.: 97/16 (für 6 bis 10-jährige Mädchen)  
 Beginn: 14.03.2016, 8 mal, montags, 17.30 - 18.45 Uhr  
 Ort: Max-Eyth-Halle  
 Leitung: Martina König, Übungsleiterin "Kinderturnen"  
 Gebühr: 28,00€ / AOK-Mitglieder 21,00€ / Vereinsmitglieder 14,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Martina König, Tel.: 07361 / 931961  
 E-Mail: tineundbernd@web.de

## ELTERN - KIND - TURNEN



Phantasievolle Einführung ins Eltern-Kind-Turnen mit Großgeräten, Alltagsmaterialien, Kleingeräten und vieles mehr. Laßt Euch überraschen.

Verein: DJK-SV Aalen  
 Kurs-Nr.: 98/16 (für 2 bis 4-jährige)  
 Beginn: 10.03.2016, 10 mal, donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr  
 Ort: Gymnastiksaal Grauleshofschule  
 Leitung: Inge Dambacher, Übungsleiterin "Kinderturnen"  
 Gebühr: 28,00€ / AOK-Mitglieder 21,00€ / Vereinsmitglieder 14,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Inge Dambacher, Tel.: 07361 / 34558  
 E-Mail: Helmutdambacher@web.de

# Erlebnissport

Stadtwerke Aalen  
Ermäßigungen für Energiekunden der  
Stadtwerke Aalen mit Kundenkarte  
SWA+tarif, 2 EURO  
SWA++tarif, 4 EURO



## AIKIDO



Japanische Kampfkunst u. Selbstverteidigung. Erlebnissport für Körper u. Geist. Harmonische u. natürliche Bewegungsformen, die den gesamten Körper stärken.

- Verein: Post-SV Aalen  
 Kurs-Nr.: 99/16 (ab 8 Jahre, für alle)  
 Beginn: 16.02.2016, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Ort: Max-Eyth-Halle  
 Leitung: Wilfried Weng, Trainer B "Breitensport Aikido"  
 Gebühr: 40,00€ / SWA+tarif 38,00€ / SWA++tarif 36,00€ / bis 18 Jahre 20,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Berthold Baumgartl, Tel.: 0171 8676 750  
 E-Mail: info@aikido-aalen.de

Strom | Erdgas | Wärme | Wasser | Abwasser | Bäder | Parken

# Verlässlich. Fair. Kompetent.

Stadtwerke Aalen GmbH  
Im Hasennest 9  
73433 Aalen  
[www.sw-aalen.de](http://www.sw-aalen.de)

Servicetelefon  
07361 952-255  
Servicefax  
07361 952-349



Stadtwerke  
Aalen



## BASKETBALL

Bewegung, Koordination, Kondition und viel Spaß mit dem Ziel-  
 spiel "Basketball"

Verein:	Spielgemeinschaft Basketball
Kurs-Nr.:	100/16 (für 8- bis 12- jährige)
Beginn:	11.01.2016, 10 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Gebühr:	25,00€
Kurs-Nr.:	101/16 (für Erwachsene)
Beginn:	12.01.2016, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	25,00€
Kurs-Nr.:	102/16 (für Erwachsene)
Beginn:	19.04.2016, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	25,00€
Kurs-Nr.:	103/16 (für 9- bis 14- jährige Mädchen)
Beginn:	11.01.2016, 10 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Gebühr:	25,00€
Kurs-Nr.:	104/16 (für 9- bis 14- jährige Mädchen)
Beginn:	18.04.2016, 10 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Gebühr:	25,00€
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Kurs-Nr.:	105/16 (für 8- bis 12- jährige)
Beginn:	18.04.2016, 10 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Gebühr:	25,00€
Kurs-Nr.:	106/16 (für 12- bis 15- jährige)
Beginn:	13.01.2016, 10 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	25,00€
Kurs-Nr.:	107/16 (für 12- bis 15- jährige)
Beginn:	20.04.2016, 10 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	25,00€
Ort:	Weidenfeldhalle
Kurs-Nr.:	108/16 (für 16- bis 17- jährige)
Beginn:	12.01.2016, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	25,00€
Kurs-Nr.:	109/16 (für 16- bis 17- jährige)
Beginn:	19.04.2016, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	25,00€
Kurs-Nr.:	110/16 (für Erwachsene)
Beginn:	14.01.2016, 10 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Gebühr:	25,00€
Kurs-Nr.:	111/16 (für Erwachsene)
Beginn:	21.04.2016, 10 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Gebühr:	25,00€
Ort:	Galgenberghalle

Leitung: Felix Brucker, Karin Zelit, Thomas Eberlein,  
Thorsten Fuchs, Rene Fuchs, Carina Stillhammer,  
John Pappas, Matthias Seydelmann, Jürgen Butz,  
Florian Fischer, Seref Muratoglu, Ulrike Burchert

Vereinsmitglieder SSV und DJK-SV Aalen, Schüler/  
innen der Uhlandrealschule und des Theodor-  
Heuss-Gymnasiums kostenfrei

Anmeldung: Ulrike Burchert, Tel.: 07361 / 31442  
E-Mail: plbrchrt@gmail.com

## BUJINKAN BUJUTSU



Interessanter Einblick in die japanische Kampfkunst. Inhalte des Trainings sind unter anderem der Zweikampf mit u. ohne Waffen, Koordination u. Ausdauer.

Verein: DJK-SG Wasseralfingen  
Kurs-Nr.: 112/16  
Beginn: dienstags, 10 mal, 18.00 - 20.30 Uhr  
mittwochs, 10 mal, 18.30 - 20.30 Uhr  
Ort: Brauenberg, Turnhalle Ost  
Leitung: Stefan Saulig, DOSB Kampfkunstmeister „Ninjutsu“  
Gebühr: 45,00€ / SWA+tarif 43,00€ / SWA++tarif 41,00€ /  
Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)  
Anmeldung: Caren Venus, Tel.: 07361 / 78275  
E-Mail: mitgliederverwaltung@djkwasseralfingen.de

## E-BIKE / PEDELEC FAHR SICHERHEITSTRAINING



Informationen über Ausrüstung, Fahrtechniken u. den sicheren Umgang mit dem E-Bike/Pedelec in allen Fahrsituationen. Übungen zum Fahren, Bremsen, Lenken, Schalten usw.

NEU

Verein:	rrc Aalen
Kurs-Nr.:	113/16 (Einsteiger u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	14.04.2016, 2 mal, donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	114/16 (Einsteiger u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	02.05.2016, 2 mal, donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	115/16 (Einsteiger u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	08.05.2016, 1 mal, sonntags, 09.00 - 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	116/16 (Einsteiger u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	04.06.2016, 1 mal, samstags, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV „Radsport“
Gebühr:	45,00€ / SWA+tarif 43,00€ / SWA++tarif 41,00€ / Vereinsmitglieder 22,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

## VOM MUSKETIER ZUM SPORTFECHTER



Einführung ins Sportfechten mit dem Florett. Koordination, Körperbeherrschung, Schnelligkeit u. Disziplin sind Voraussetzungen zum Fechten. Die Schulung dieser Fähigkeiten steht im Vordergrund.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	117/16 (ab 8 Jahre)
Beginn:	17.02.2016, 8 mal, mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Bernd Milde, Übungsleiter B „Fechten“
Gebühr:	40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

---

**FRAUEN POWER**

Stärke und Kraft genießen... Selbstbewusstsein gewinnen. Sie lernen Ihre Kräfte und Ihre Stärken in schwierigen Konflikt-situationen gezielt einzusetzen.

Verein: DJK-SV Aalen  
Kurs-Nr.: 118/16 (Selbstbehauptungstraining ab 16 Jahre)  
Beginn: 06.04.2016, 4 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr  
Ort: Max-Eyth-Halle  
Leitung: Sonja Ruf, Trainerin C "Taekwondo"  
Gebühr: 30,00€ / SWA+tarif 28,00€ / SWA++tarif 26,00€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)  
Anmeldung: Sonja Ruf, Tel.: 07361 / 36456  
E-Mail: SonniAalen@web.de

---

**HOCKEY**

Vermittlung der Grundlagen des Hockeysports. Hockeyschläger und Bälle werden gestellt.

Verein: Hockeyclub "Suebia Aalen"  
Kurs-Nr.: 119/16  
Beginn: 14.01.2016, 5 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle  
Leitung: Stefan Gröninger, Trainer C "Hockey"  
Gebühr: 10,00€ / SWA+tarif 8,00€ / SWA++tarif 6,00€ / FP (siehe Seite 4)  
Anmeldung: Stefan Gröninger, Tel.: 07361 / 44672  
E-Mail: Stefan.groeninger@hockey-aalen.de

---

**KLETTERN IN DER HALLE**

In einem Einführungskurs können Anfänger ihre Kletterkünste ausprobieren. Wichtige Grundkenntnisse wie Ausrüstung, richtiges Anseilen, Knotenkunde u. Sicherungsmethoden, werden vermittelt.

Verein: Deutscher Alpenverein, Bezirksgruppe Aalen  
Kurs-Nr.: 120/16 („Toprope“ - Kletterschein kann erw. werden)  
Beginn: 15.02.2016, 3 mal, montags, 19.15 - 21.15 Uhr  
Ort: Reiner-Schwebel-Kletterhalle Aalen (Greut)  
Leitung: Rainer Ardinski, Fachübungsleiter „Sportklettern“  
Gebühr: 100,00€ / SWA+tarif 98,00€ / SWA++tarif 96,00€ / Vereinsmitglieder 85,00€ / FP (siehe Seite 4)  
Anmeldung: kurse@aalpenverein-aalen.de

## MOTOR- UND SEGELFLUG



Eine umfassende theoretische Ausbildung und wichtige praktische Übungen bereiten Sie für den Erwerb der Fluglizenz vor. Segelflug ab 14 Jahre, Motorflug ab 17 Jahre (Schnupperflüge möglich).

Verein:	Luftsporting Aalen
Kurs-Nr.:	121/16
Beginn:	Motorflug täglich, Segelflug Sa. u. So.
Ort:	Flugplatz Elchingen
Leitung:	Qualifizierte, geprüfte Motor- u. Segelflugehrer
Gebühr:	auf Anfrage
Anmeldung:	Dr. Helmut Albrecht, Tel.: 07367 / 7122 E-Mail: <a href="mailto:helmut@albrecht57.de">helmut@albrecht57.de</a>



## MOUNTAINBIKE



Informationen über Ausrüstung, Fahrtechnik, richtiges Verhalten im Gelände und jede Menge Fahrpraxis. Für alle Einsteiger die ideale Basis, um sicher und mit viel Spaß durchs Gelände zu fahren.

Verein:	rrc aalen
Kurs-Nr.:	122/16
Beginn:	10.04.2016, 3 mal, sonntags, 10.00 - 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	123/16
Beginn:	16.04.2016, 3 mal, samstags, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	124/16
Beginn:	25.04.2016, 3 mal, montags, 17.30 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	125/16
Beginn:	03.06.2016, 3 mal, freitags, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV "Radsport", Rennrad u. MTB Radtreffeiter
Gebühr:	40,00€ / SWA+tarif 38,00€ / SWA++tarif 36,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553 E-Mail: <a href="mailto:boriswallner@gmx.de">boriswallner@gmx.de</a>

## POOL - BILLARD



Eine Einführung in das Pool-Billard mit Vermittlung der Körperhaltung und Queueführung bis hin zu Stosstechniken, Übungsvarianten und dem Regelwerk.

Verein:	Pool-Billard-Club Aalen
Kurs-Nr.:	126/16
Beginn:	Anmeldung jederzeit möglich
Ort:	"Surprise", Carl-Zeiss-Str. 79, Aalen
Leitung:	Alexandros Vassiliadis, Übungsleiter C
Gebühr:	30,00€ / SWA+tarif 28,00€ / SWA++tarif 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	"Surprise", Tel.: 07361 / 943371 (ab 16.00 Uhr)

## REITEN

Reiten und der Umgang mit dem Partner Pferd. Erfüllen Sie sich oder Ihrem Kind den Traum.

NEU

Verein:	Reiterverein Aalen u. Umgebung e.V.
Kurs-Nr.:	127/16 (ab 6 Jahre)
Beginn:	nach Absprache
Ort:	Reitanlage im Greut
Leitung:	Mitarbeiter der Reitschule
Gebühr:	Infos über Reitschule
Anmeldung:	Die Reitschule im Reiterverein Aalen Tel.: 07361 / 64520 E-Mail: die-reitschule@t-online.de

## Segeln



Die Schulung wird nach den Richtlinien des Deutschen Segelverbandes durchgeführt. Auf Wunsch kann der Kurs bis zur Erlangung der amtlichen Segelscheine weitergeführt werden.

Verein:	Segelclub Aalen
Kurs-Nr.:	128/16
Beginn:	nach Absprache
Ort:	Clubhaus Segelclub, Bucher Stausee
Leitung:	Karl Reichart
Gebühr:	je nach gewünschtem Segelschein
Anmeldung:	Karl Reichart, Tel.: 07959 / 926360 E-Mail: KDReichart@euosailing.de

## SKI - ALPIN/SNOWBOARD/CARVING



Erlerne das Fahren auf Ski u. Snowboard mit einfachen Richtungsänderungen bis hin zum sicheren u. kontrollierten Bogenfahren.

- Verein: TG Hofen, Abteilung Ski/Wandern  
 Kurs-Nr.: 129/16  
 Beginn: Samstag, 09.01.2016, 09.30 - 15.30 Uhr  
 Kurs-Nr.: 130/16  
 Beginn: Samstag, 16.01.2016, 09.30 - 15.30 Uhr  
 Kurs-Nr.: 131/16  
 Beginn: Samstag, 23.01.2016, 09.30 - 15.30 Uhr  
 Kurs-Nr.: 132/16  
 Beginn: Samstag, 30.01.2016, 09.30 - 15.30 Uhr  
 Ort: Balderschwang (Abfahrt 06.00 Uhr, Kappelbergparkplatz in Hofen, Zustieg auch in Ebnat möglich.)  
 Leitung: TG Hofen Skischule, Thomas Forner  
 Gebühr: Kinder bis 14 Jahre: 15,00 €, Vereinsmitglieder 13,00€, Jugendliche bis 18 Jahre 17,00€, Vereinsmitglieder 15,00€ (zzgl. Buskosten/Liftpass), FP (siehe Seite 4)
- Kurs-Nr.: (Skikurs-Intensiv)  
 Beginn: Freitag, 26.02.2016, 10.00 - 15.00 Uhr  
 Ort: Lermoos (Abfahrt 06.30 Uhr, Ort siehe oben)  
 Leitung: TG Hofen Skischule, Petra Spiegler  
 Gebühr: Jugendliche/Erw. 22,00€, Vereinsmitglieder 19,00€ (zzgl. Buskosten/Liftpass), FP (siehe Seite 4)
- Kurs-Nr.: (Kids&Fun Tagesausfahrt)  
 Beginn: Samstag, 05.03.2016, 09.00 - 15.30 Uhr  
 Ort: Fellhorn/Kanzelwand (Abfahrt 06.30 Uhr, Ort siehe oben)  
 Leitung: TG Hofen Skischule, Sandra Forner  
 Gebühr: Kinder/Jugendliche 12-17 Jahre 64,00€, Vereinsmitglieder 58,00€ (inkl. Buskosten/Liftpass/Verpflegung), FP (siehe Seite 4)
- Anmeldung: Skischule, Tel.: 07361 / 924 4595, Fax: 350521  
 E-Mail: ski@tg-hofen.de oder  
 www.tghofen.de/skiwandern/online-anmeldung.html



## TAEKWONDO



Kennenlernen des koreanischen Kampfsports! Elementare Inhalte des Kurses sind Schnelligkeit, Dynamik, Konzentration u. Disziplin, um die Kunst des Fuß- u. Handkampfes zu erlernen.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	133/16
Beginn:	28.01.2016, 10 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Gymnastikraum
Leitung:	Hans Leberle, Übungsleiter B „Taekwondo“ 6. Dan
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 43,35€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 34,70€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

## TAEKWONDO



Wollt Ihr die Vielfalt der Koreanischen Sportart mal ausprobieren, dann habt Ihr jetzt die Gelegenheit dazu. Schaut rein und lasst Euch überraschen.

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	134/16
Beginn:	10.03.2016, 6 mal, freitags, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort:	Max-Eyth-Halle
Leitung:	Sonja Ruf, Trainerin C "Taekwondo"
Gebühr:	21,00€ / SWA+tarif 19,00€ / SWA++tarif 17,00€ / Vereinsmitglieder 15,75€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Sonja Ruf, Tel.: 07361 / 36456 E-Mail: SonniAalen@web.de



## TAUCHEN LEICHT GEMACHT



Tauchkurs für Jugendliche und Erwachsene. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.

Verein:	Tauch- und Freizeitclub Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	135/16 (Schnuppertauchen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	5,00€
Kurs-Nr.:	136/16 (Kindertauchsportabzeichen "Bronze" Kinder ab 10 bis 14 Jahre)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	50,00€
Kurs-Nr.:	137/16 (Grundtauchschein, von 14-66 Jahre)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	140,00€
Ort:	14-tägig, freitags, Freibad Spiesel / Hallenbad Aalen
Leitung:	Gebhard Kiefner, Tauchlehrer
Anmeldung:	Gebhard Kiefner, Tel.: 07361 / 971611 E-Mail: 1vo@tauchen-tfc.de

## TANZKURS



Vom Walzer bis zum Discofox, alles für den Hausgebrauch.

- Verein: MTV Aalen  
 Kurs-Nr.: 138/16 (Tanzkurs 1)  
 Beginn: 19.01.2016, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr  
 Kurs-Nr.: 139/16 (Tanzkurs 2)  
 Beginn: 01.03.2016, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr  
 Kurs-Nr.: 140/16 (Tanzkurs 3)  
 Beginn: 12.04.2016, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr  
 Kurs-Nr.: 141/16 (Tanzkurs4)  
 Beginn: 31.05.2016, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr  
 Ort: MTV-Vereinsheim, Stadionweg 11  
 Leitung: Maritta Böhme, Trainerin C „Tanzsport“  
 Gebühr: 32,00€ / AOK-Mitglieder 24,00€ / Vereinsmitglieder  
 MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 16,00€ /  
 FP (siehe Seite 4)  
 Anmeldung: Maritta Böhme, Tel.: 07365 / 6927  
 E-Mail: Maritta.Boehme@t-online.de

## TISCHTENNIS



Du bekommst eine Einführung in die schnellste Sportart der Welt.  
 Die richtige Schlägerhaltung sowie Grundschnitte wie Vorhand-,  
 Rückhand- u. Topspinnschläge werden mit Übungen vermittelt.

- Verein: Post-SV Aalen  
 Kurs-Nr.: 142/16 (ab 8 Jahre)  
 Beginn: 28.01.2016, 8 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Ort: Max-Eyth-Halle  
 Leitung: Harald Knödler, Übungsleiter "Tischtennis"  
 Gebühr: 24,00€ / SWA+tarif 22,00€ / SWA++tarif 20,00€ /  
 Vereinsmitglieder 16,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Tischtennisschläger bitte mitbringen.  
 Anmeldung: Harald Knödler, Tel.: 07361 / 66343  
 E-Mail: h-knoedler@gmx.de

# Kreissparkasse Ostalb. Gut für die Region.



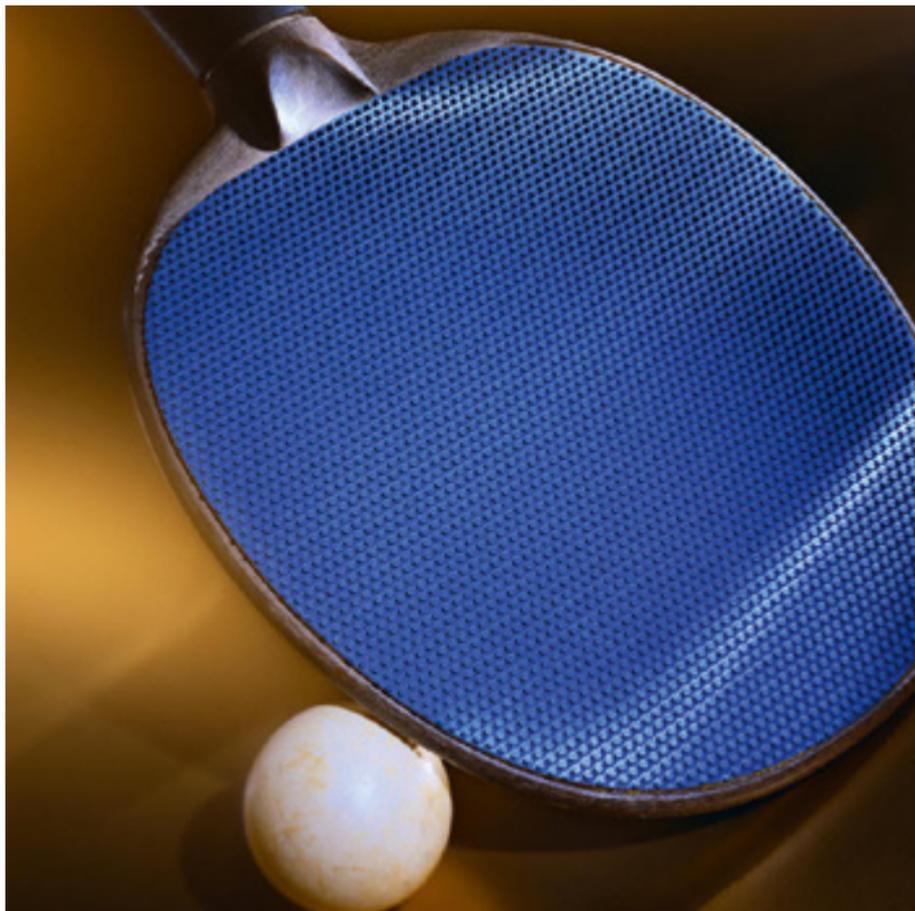
LB $\equiv$ BW

LBS

SV Sparkassen  
Versicherung

 Kreissparkasse  
Ostalb

Der Ostalbkreis, seine Bürgerinnen und Bürger, die Unternehmen, Kommunen und Vereine zeichnen sich durch außergewöhnliche Qualitäten und Leistungen aus. Die Kreissparkasse Ostalb engagiert sich auch in Zukunft als verlässlicher Partner für die weiterhin positive Entwicklung der Region. **Kreissparkasse Ostalb. Gut für die Region.**



## TISCHTENNIS



Eine tolle, schnelle Sportart, die die Beweglichkeit des Körpers fördert. Koordination u. Konzentration werden geschult. Grundlagen der Spieltechniken werden vermittelt.

Verein: Post-SV Aalen  
 Kurs-Nr.: 143/16 (Für Jedermann und -Frau)  
 Beginn: 26.01.2016, 8 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Ort: Max-Eyth-Halle  
 Leitung: Harald Knödler, Übungsleiter "Tischtennis"  
 Gebühr: 24,00€ / SWA+tarif 22,00€ / SWA++tarif 20,00€ / Vereinsmitglieder 16,00€ / FP (siehe Seite 4)  
 Tischtennisschläger bitte mitbringen.  
 Anmeldung: Harald Knödler, Tel.: 07361 / 66343  
 E-Mail: h-knoedler@gmx.de

Wer im Alter aktiv sein möchte, findet beim Roten Kreuz mit dem Programm "Bewegung bis ins Alter" vielfältige Möglichkeiten. In diesen Kursen (Einstieg jederzeit möglich) werden aktive Formen der Bewegung durchgeführt, die auch gymnastisch ungeübten Menschen bis ins hohe Alter empfohlen werden können. Kommen Sie doch einfach mal mit bequemer Kleidung zum Schnuppern vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Das Angebot im Stadtgebiet Aalen:

(Die Kurse werden fortlaufend ganzjährig angeboten. Während der Schulferien finden keine Kurse statt).

Seniorengymnastik

Altenbegegnungsstätte, Spritzenhausplatz 13, Aalen

Montag: 14.30 - 15.30 Uhr u. 15.30 - 16.30 Uhr

Dienstag: 14.00 - 15.00 Uhr u. 15.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 - 15.00 Uhr

Rettungszentrum, Bischof-Fischer-Str. 121, Aalen

Montag: 14.00 - 15.00 Uhr u. 15.00 - 16.00 Uhr

Hallenbad Aalen

Montag: 10.20 - 10.45 Uhr u. 10.50 - 11.15 Uhr

Torhaus, Am Gmünder Torplatz, Aalen

Dienstag: 10.15 - 11.15 Uhr u. 11.30 - 12.30 Uhr

Marienkirche "Saal", Aalen

Mittwoch: 09.00 - 10.00 Uhr

Seniorenwohnanlage Greut, Bischof-Fischer-Str. 117, Aalen

Donnerstag: 14.30 - 15.30 Uhr, Besonderheit: Parkinsongymnastik

DRK-Kreisverband Aalen, Haus der Sozialarbeit, Bischof-Fischer-Str. 119, Aalen, Raum 102 (Cafe Lichtblick)

Seniorengymnastik wird zwischen 14.30 u. 16.00 Uhr

passend zum Programm eingebaut.

Weitere Angebote in näherer Umgebung

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Unterrombach

Dienstag: 10.00 - 11.00 Uhr u. Donnerstag: 14.30 - 15.30 Uhr

Gymnastikhalle Friedensschule, Unterkochen

Donnerstag: 16.30 - 17.30 Uhr u. 17.30 - 18.30 Uhr

Seniorenwohnanlage Annapark, Wasseralfingen

Dienstag: 09.30 - 10.30 Uhr

Dienstag: 10.30 - 11.30 Uhr (Sitzgymnastik für Rollstuhlfahrer u. gehbehinderte Menschen)

DJK-Heim Weitbrechtschule, Wasseralfingen

Donnerstag: 17.30 - 18.30 Uhr

Rettungszentrum, zweiter Stock (DRK-Bildungsstätte), Bischof-Fischer-Str. 121, Aalen, Montag, 17.00 - 18.00 Uhr, Internationale Frauengymnastikgruppe.

Gymnastikgruppe Ü 60, Galgenbergturnhalle, Aalen, Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr.

Ehemaliger evangelischer Kindergarten, Triumphstadt,

Westpreußenstr. 21, Aalen, Montag, 15.30 - 16.30 Uhr.

Angebote in Aalener Umgebung: Seniorenzentrum Hüttlingen, Begegnungsstätte, Montag, 15.45 - 16.45 Uhr u. 17.00 - 18.00 Uhr, Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr.

---

**61** Deutsches Rotes Kreuz,  
Kreisverband Aalen e.V.

Nähere Auskünfte und Informationen erhalten Sie über  
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Aalen e.V.,  
Bischof-Fischer-Str. 119-121, 73430 Aalen.  
-Allgemeine Sozialarbeit-, Tel.: 07361/951-242  
Fax: 07361/951-280, E-Mail: stefan.dibiccari@drk-aalen.de



# LIMES-THERMEN AALEN

– staatlich anerkannte Heilquelle –

Nutzen Sie die Gaben der Natur,  
wie es bereits die alten Römer  
verstanden.

Entspannen und erholen in einem der schönsten Thermalbäder  
Deutschlands: Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas  
Gutes in den Limes-Thermen Aalen.

34°C warme Thermal-Mineralquellen sorgen für eine heilsam-  
wohltuende Wirkung.

- *Aroma-Sauna*
- *Tepidarium*
- *Vitalium*
- *Wellness/Massagen*
- *Krankengymnastik*
- *Kneipp-Anwendungen*
- *Kostenlose Aqua-Gymnastik*
- *Barfuß-Parcours*
- *Fußreflexzonenpfad*
- *Große Saunalandschaft*

**Limes-Thermen Aalen | Osterbacher Platz 3 | 73431 Aalen**

**Telefon 07361 9493-0 | [www.limes-thermen.de](http://www.limes-thermen.de)**

Öffnungszeiten: Mo–Do 8.30–21.00 Uhr, Fr 8.30–22.00 Uhr, Sa/So/Feiertage 9.00–21.00 Uhr



## LIMES-THERMEN AALEN

### GYMNASTIK XXL IM THERMALWASSER

Wassergymnastik ist ein hervorragendes Einstiegstraining für Übergewichtige. Es verbrennt Kalorien und kräftigt viele Muskelgruppen. Gelenke werden nicht belastet!

Teilnehmerzahl: max. 7 Personen, min. 4 Personen.

Kurs 1:	Mittwoch,	09.50 - 10.20 Uhr	
Kurs2:	Mittwoch,	10.40 - 11.10 Uhr	
Kurs3:	Freitag,	10.20 - 10.50 Uhr	
Dauer:	ab 13.01.16:	9 Einheiten mit je 30 min, ab 06.04.16:	9 Einheiten mit je 30 min
Ort:	Bewegungsbecken Physiotherapie in den Limes-Thermen		
Kosten:	Normaltarif 7,70 €/Einheit, SWA+tarif 7,00 €/Einheit, SWA++tarif 6,30 €/Einheit		

### AQUA - GYM

Schonendes Ganzkörpertraining im Wasser (mit Musik und vielen Aqua-Geräten) für Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Für Männer und Frauen jeden Alters.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen, min. 7 Personen.

Kurs 1:	Montag,	17.15 - 17.35 Uhr	
Kurs 2:	Dienstag,	17.15 - 17.35 Uhr	
Kurs 3:	Dienstag,	18.15 - 18.35 Uhr	
Kurs 4:	Mittwoch,	18.15 - 18.35 Uhr	
Kurs 5:	Mittwoch,	19.15 - 19.35 Uhr	
Dauer:	ab 11.01.16:	9 Einheiten mit je 20 min, ab 04.04.16:	9 Einheiten (nur Kurs 2-4) mit je 20 min.
	Gesamtaufenthalt in der Therme von 2 Std.		
Ort:	"Blauer Pavillon" in den Limes-Thermen		
Kosten:	Normaltarif 8,80 €/Einheit, SWA+tarif 8,00 €/Einheit, SWA++tarif 7,20 €/Einheit		

## LIMES-THERMEN AALEN

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen, min. 5 Personen.

Kurse:	Montag,	16.30, 17.30, 18.30 Uhr
	Dienstag,	17.00, 18.00, 19.00 Uhr *
	Mittwoch,	09.30, 10.30, 17, 18 Uhr
	Donnerstag,	09.00, 10.00, 11.00 Uhr

Dauer:	ab 11.01.16:	9 Einheiten mit je 45 min,
	ab 04.04.16:	9 Einheiten mit je 45 min

Ort:	Gymnastikraum der Limes-Thermen
Kosten:	Normaltarif 6,60 €/Einheit, SWA+tarif 6,00 €/Einheit, SWA++tarif 5,40 €/Einheit

- 
- Persönliche Anmeldung an der Thermalbad-Kasse.
  - Die Kursgebühr ist bei Anmeldung fällig.
  - Anmeldung frühestens 4 Wochen vor Kursbeginn möglich.
  - Info / Beratung unter Tel.: 07361 / 94930 (Kasse Thermalbad).
  - Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen "AGB-Kurse" (die "AGB-Kurse" finden Sie auf [www.limes-thermen.de](http://www.limes-thermen.de))
- 

#### Hinweis für Kursteilnehmer "Limes-Thermen"

Anschließend können Sie in die 34° C warme Therme zu vergünstigten Konditionen.

1,5 Std. Therme	4,00 €
* gilt nur für Dienstag 19.00 Uhr, 1 Std. Therme	2,50 €



## AQUA - JOGGING

Idealer Ausgleichssport für Untrainierte und Trainierte. Gelenke schonend, kräftigt Muskulatur (v.a. Stützapparat). Schwimmgürtel wird gestellt.

Kurs 1:	Montag,	08.00 - 08.45 Uhr
Kurs2:	Montag,	08.50 - 09.35 Uhr
Kurs3:	Montag,	21.15 - 22.00 Uhr
Kurs4:	Dienstag,	21.15 - 22.00 Uhr
Kurs5:	Donnerstag,	21.00 - 21.45 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen, min. 5 Personen.

Dauer:	8 Einheiten mit je 45 min	
Ort:	Aalener Hallenbad	
Kosten:	Normaltarif 61,60 €, SWA+tarif 56,00 €, SWA++tarif 50,40 €	



## AQUA - FITNESS

Natürlicher Widerstand des Wassers trainiert den Stützapparat. Die Tragkraft des Wassers verhindert die Überlastung der Gelenke. Sie trainieren Herz und Kreislauf. Wassertiefe bis 1,50 m.

Teilnehmerzahl: ca. 8 Personen.

Kurs:	Mittwoch,	19.00 - 19.45 Uhr (keine Anmeldung erforderlich)
Dauer:	Oktober 2015 - März 2016 In den Ferien findet der Kurs nicht statt!	
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat	
Kosten:	Normaltarif 6,50 €/Einheit, SWA+tarif 6,00 €/Einheit, SWA++tarif 5,50 €/Einheit	

---

## WASSERGEWÖHNUNG FÜR 3- BIS 5-JÄHRIGE

Der erste Schritt zum sicheren Schwimmen, um Freude an der Bewegung im Wasser zu vermitteln und Ängste gar nicht erst aufkommen zu lassen! Ca. 8 Kinder

Kurs:	Mittwoch,	15.30 - 16.15 Uhr
Dauer:	ab Oktober 2016 - Februar 2016, pro Kurs 5 Einheiten mit je 45 min.	
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat	
Kosten:	Normaltarif 6,00 €/Einheit, SWA+tarif 5,50 €/Einheit, SWA++tarif 4,90 €/Einheit	

## ANFÄNGERSCHWIMMKURS 5 - 8 JAHRE

Das Wasser wird als Bewegungsraum entdeckt. Spielend erlernen die Kinder die Grundfähigkeiten des Brustschwimmens. Kleine Gruppen, warmes Wasser und fundierte Kursinhalte ermöglichen den Kindern einen optimalen Lern- bzw. Schwimmerfolg.

Kurs:	Mittwoch- & Freitagnachmittag
Dauer:	ab Oktober 2015 - Februar 2016, pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 7,60 €, SWA+tarif 6,40 €, SWA++tarif 5,60 €



## SÄUGLINGS - SCHWIMMEN 6 - 12 MONATE

Verbessert das Bewusstsein für den eigenen Körper sowie das Gleichgewichtsgefühl. Durch das Wasser wird die Haut massiert, der Körper entspannt sich im warmen Element. Die aktiven Bewegungen kräftigen die Muskeln. Der Umgang mit Ihrem Kind im Wasser wird Ihnen umfänglich gezeigt. Sie erfahren alles über Griff- und Tauchtechniken.

Kurs:	Mittwoch, 13.30 - 14.10 Uhr
Dauer:	ab Oktober 2015 - Februar 2016, 4 Kurse à 5 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 6,00 €/Einheit, SWA+tarif 5,50 €/ Einheit, SWA++tarif 4,90 €/Einheit



## KLEINKINDER - SCHWIMMEN 12 - 24 MONATE

Das Wasser wird als Bewegungsraum entdeckt. Die Kleinkinder gewöhnen sich daran bis sie sich letztendlich darin wohl fühlen. In diesem Kurs wird mit ausgewählten Spielen und einfachen Übungen die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Selbstverständlich können auch Väter, Omas oder Opas als Begleitperson an diesem Kurs teilnehmen. Teilnehmerzahl ca. 8 Kinder.

Kurs:	Mittwoch, 14.30 - 15.15 Uhr
Dauer:	ab Oktober 2015 - Februar 2016, pro Kurs 5 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 6,00 €/Einheit, SWA+tarif 5,50 €/ Einheit, SWA++tarif 4,90 €/Einheit

Telefonische Anmeldung für Kurse im Aalener Hallenbad unter 07361 / 952-290.

Telefonische Anmeldung für Kurse im Lehrschwimmbecken Ebnat unter 07361 / 952-290

Die Kursgebühr ist spätestens bei Kursbeginn fällig.  
Wir bitten Sie um Ihr Verständnis, dass bei einer zu geringen Teilnehmerzahl die Kurse nicht stattfinden.



AOK  
Die Gesundheitskasse.

# GESUNDNAH

Vor Ort und persönlich. Von früh bis spät: Wir sind für Sie da, gehen die Dinge an, engagieren uns, nehmen uns Zeit, kümmern uns, hören zu, geben Rat und helfen. Wir sind ganz nah – für Sie und Ihre Gesundheit.

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg · [aok-bw.de/owb](http://aok-bw.de/owb)