

Aalen

Aalen sportiv F/S 2017

Semesterprogramm Frühjahr/Sommer
Gesundheits- und Erlebnissport

Kreissparkasse Ostalb
AOK Die Gesundheitskasse
Stadtwerke Aalen
rossaro BAUGRUPPE
DECATHLON SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT



www.ksk-ostalb.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen seit Generationen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht

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@aalen.de, Thomas.Jung@aalen.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

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
Armin Peter, 1. Vorsitzender,
Postfach 3211, 73414 Aalen
Telefon 07361 / 970104
E-mail: info@stadtverband-wasseralfingen.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 - 41
Erlebnissport	Seite 43 - 54
Angebote der AOK Ostwürttemberg	Seite 32 - 33
Angebote des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Aalen e.V.	Seite 56 - 57
Angebote der Stadtwerke Aalen GmbH	Seite 58 - 63

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 behandelden 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!

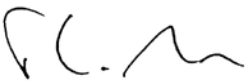
Etwas mehr Bewegung gefällig?
Verspüren Sie den Drang, frischen Wind in Ihren Alltag zu bringen? Haben Sie Lust auf Fitness und körperliches Wohlbefinden? Dann "nichts wie rein" ins neue, schwungvolle und belebende Kursprogramm von "Aalen sportiv".

Langes Sitzen, Arbeiten am Computer und Bewegungsarmut in der frostigen Jahreszeit beanspruchen unseren Körper sehr. Kommen Sie in Bewegung, starten Sie mit"Aalen sportiv" fit und gesund ins neue Jahr!

In unserer neuen Semesterbroschüre "Frühjahr/Sommer 2017" finden sie ein breit gefächertes Programm, in dem für jeden ein maßgeschneidertes Angebot vorhanden ist.

Bewegen Sie sich ganz zwanglos, ohne "Erfolgsdruck" in einer netten Gemeinschaft, die Freude an der sportlichen Betätigung hat. Speziell ausgebildete Übungsleiter der Vereine unserer Stadt bringen Sie garantiert in Schwung und sorgen für Ihre gesundheitliche Ausgeglichenheit.

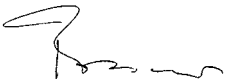
Also - nicht zögern, steigen Sie ein, halten Sie sich fit und gesund - Ihr Körper wird es Ihnen danken!



Thilo Rentschler
Oberbürgermeister
der Stadt Aalen



Josef Bühler
Geschäftsführer
AOK- Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg



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



Armin Peter
Vorsitzender des
Stadtverbands für Sport
und Kultur e.V. Wasseralfingen

Aikido	Seite 44
Aktive Mittagspause I	Seite 20
Aktive Mittagspause II	Seite 26
Anfängerschwimmkurs	Seite 61
Aqua-Fitness	Seite 60
Aqua-Gym	Seite 58
Aqua-Jogging	Seite 59
Basketball	Seite 45
Bewegen statt schonen	Seite 20
Body Attack	Seite 19
Body Intense	Seite 19
Bodyworkout	Seite 16, 17
Cardio-Fit	Seite 13
Cycling Meets Pump-Indoorcycling	Seite 12
E-Bike / Pedelec Fahrsicherheitstraining	Seite 46
Eltern-Kind-Turnen	Seite 40
Energy-Dance	Seite 24
Entspannung	Seite 39
Fit für Ski u. Tennis	Seite 21
Fit u. Beweglich bis ins hohe Alter	Seite 21
Fitness-Mix	Seite 23
Fitness rundum	Seite 24, 25
Flexible Wirbelsäule-Starker Rücken	Seite 29
Frauen Power	Seite 50
Ganzkörpertraining	Seite 21
Gesunder Rücken	Seite 34
Getanzte Fitness LaGym	Seite 16
Gymnastik XXL im Thermalwasser	Seite 58
Haltungstraining sanft u. effektiv	Seite 25
Hatha Yoga	Seite 36
Hit high intensity training	Seite 11
Hockey	Seite 48
Hot Iron	Seite 22
Indoorcycling	Seite 12
Japanische Waffenkunst	Seite 51
Kleinkinder-Schwimmen	Seite 62
Klettern in der Halle	Seite 48
Krafttraining	Seite 24
Langlauf Klassisch / Skating	Seite 27
Motor- und Segelflug	Seite 48
Mountainbike	Seite 46
Move & Style	Seite 17
MTV-Fit-Mix	Seite 11
Ninjutsu	Seite 51
Nordic Walking / Walking	Seite 26
Outdoor-Fitness	Seite 23
Pilates	Seite 37
Piloxing	Seite 10
Pool-Billard	Seite 49
Power-Fitness-Gym	Seite 13
Power-Mix Functional Training for all	Seite 10, 11

Qigong	Seite 38
Ran an die Geräte	Seite 40
Reiten	Seite 49
Rücken spezial	Seite 29
Rücken Workout	Seite 34
Rückenfit 50 Plus	Seite 35
Rückenfitness	Seite 28
Sanftes Rückentraining	Seite 34
Säuglings-Schwimmen	Seite 62
Segeln	Seite 49
Selbstverteidigung	Seite 50
Step Fitness	Seite 22
Taekwondo	Seite 52
Tai Chi	Seite 38
Tanzen	Seite 53
Tauchen	Seite 54
Tennis	Seite 52
Tischtennis	Seite 53
Wassergewöhnung	Seite 61
Yoga	Seite 35, 36
Zumba	Seite 13, 15

Nächste Semesterbroschüre:
Die nächste Kursbroschüre Herbst/Winter 2017 erscheint im September 2017. Sie können die Broschüre kostenlos beim Amt für Bildung, Schule und Sport der Stadt Aalen (Tel. 07361/52-1161, Fax 07361/5211911, Email: sportiv@aalen.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

SV Germania Fachsenfeld
Anmeldung Kurse, Tel.: 07366 / 4211,
E-Mail: Kurse-SVG@web.de

SV Ebnat
Anmeldung Kurse, Telefon 07367 / 2193,
E-Mail: 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

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

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

Fitness- & Gesundheitssport



AOK - Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

AOK
Die Gesundheitskasse.

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
Kurs-Nr.:	1/17
Beginn:	09.01.2017, 12 mal, montags, 19.15 - 20.30 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
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)

PILOXING

Piloxing ist ein spannendes Fitness-Programm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen u. Tanz in einem intensiven Intervalltraining vereint.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	2/17
Beginn:	19.01.2017, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs-Nr.:	3/17
Beginn:	06.04.2017, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	MTV-Halle, Stadionweg
Leitung:	Ines Lechner, Piloxing-Instructorin
Gebühr:	68,00€ / AOK-Mitglieder 54,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

PILOXING

Intensives Intervall-Workout bei dem Pilates-Übungen, schnelle Box-Bewegungen u. rhythmische Tanzeinlagen kombiniert werden. Max. Spassfaktor u. max. Kalorienverbrauch garantiert.

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	4/17
Beginn:	31.03.2017, 10 mal, freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Turnhalle, Waldhausen
Leitung:	Larissa Hahn, Piloxing-Instructorin
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 42,50€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Larissa Hahn, Tel.: 0151 5110 3869 E-Mail: larahahn1@web.de

HIT HIGH-INTENSITY-TRAINING

Intensives Workout Training auf Basis des individuellen Leistungsvermögens. Ein super Mix aus Cardio-,Kraft -u. Koordinationstraining mit schnellen dynamischen Bewegungsabläufen.

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	5/17
Beginn:	29.03.2017, 10 mal, mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Turnhalle, Waldhausen
Leitung:	Larissa Hahn, Trainerin C "Breitensport"
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Heidi Drabek, Tel.: 07367 / 7336 E-Mail: heidi-drabek11@gmx.de

MTV-FIT-MIX

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	6/17 für Frauen und Männer
Beginn:	27.01.2017, 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-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
Kurs-Nr.:	7/17
Beginn:	24.04.2017, 10 mal, montags, 19.15 - 20.30 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Andrea Koller, Übungsleiterin B „Prävention"
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)

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.:	8/17
Beginn:	11.01.2017, 10 mal, mittwochs, 19.40 - 21.10 Uhr
Kurs-Nr.:	9/17
Beginn:	13.01.2017, 10 mal, freitags, 19.40 - 21.10 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

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
Kurs-Nr.:	10/17
Beginn:	09.01.2017, 10 mal, montags, 16.00 - 17.00 Uhr
Leitung:	Jürgen Leis, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	11/17 (Biken for her)
Beginn:	09.01.2017, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung:	Mario Feuchter, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	12/17
Beginn:	10.01.2017, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Leitung:	Tobias Hegele, Übungsleiter A
Kurs-Nr.:	13/17
Beginn:	12.01.2017, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Margaretha Nufer u. Lothar Grundler, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	14/17
Beginn:	13.01.2017, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung:	Margaretha Nufer, Certificate Cyclinginstructor
Ort:	Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Gebühr:	80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

CARDIO-FIT

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	15/17
Beginn:	20.01.2017, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.:	16/17
Beginn:	07.04.2017, 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)

POWER - FITNESS - GYM

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

Verein:	SV Ebnat
Kurs-Nr.:	17/17
Beginn:	10.01.2017, 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

ZUMBA

Konditionstraining, Koordinations- u. Muskelaufbautraining

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Kurs-Nr.:	18/17 (Erwachsene)
Beginn:	durchgehend, 10 mal, sonntags, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	TSG-Gelände Aalen
Leitung:	S. Avdulahi, Official Zumba Instructor
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)


AOK
Die Gesundheitskasse.
Zur Höchstform auflaufen.
Wissen, wie gut die eigene Kondition wirklich ist: mit dem AOK-FitnessCheck. Mehr dazu unter **aok-bw.de**
ZGH 0057/48 · 06/15 · Foto: Silke Weinsheimer
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

ZUMBA

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

Verein:	SV Ebnat
Kurs-Nr.:	19/17 (Zumba 1)
Beginn:	13.01.2017, 15 mal, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	20/17 (Zumba 2)
Beginn:	13.01.2017, 15 mal, freitags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Vereinsheim Ebnat
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

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

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	21/17
Beginn:	07.02.2017, 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

GETANZTE FITNESS LAGYM

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	22/17
Beginn:	19.01.2017, 10 mal, donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Kurs-Nr.:	23/17
Beginn:	18.05.2017, 6 mal, donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	31,20€ / AOK-Mitglieder 23,40€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 15,60€ / FP (siehe Seite 4)
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Sandra Bertele, LaGym Instructorin
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

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.:	24/17
Beginn:	12.01.2017, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs-Nr.:	25/17
Beginn:	12.01.2017, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	26/17
Beginn:	27.04.2017, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs-Nr.:	27/17
Beginn:	27.04.2017, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	THG-Turnhalle Gymnastikraum
Leitung:	Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic u. Fitness“
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)



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.:	28/17
Beginn:	16.01.2017, 20 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort:	Turn- u. Festhalle Fachsenfeld
Leitung:	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

MOVE & STYLE

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

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	29/17
Beginn:	27.04.2017, 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


AOK
Die Gesundheitskasse.
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 oder telefonisch bei Ihrem AOK-DirektService unter 07361-4906435
ZGH 005748 06/15 Foto: Silke Weinsheimer
GESUNDNAH
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

FRAUENPOWER

Workout für fitte Frauen, die mit Cross-Fitness mehr tun möchten. Mischung aus Gewichtheben, Turnen u. Ausdauerdisziplinen. Das eigene Körpergewicht u. Trainingsgeräte kommen zum Einsatz.

Verein:	TV 1884 Unterkochen
Kurs-Nr.:	30/17 (weibliche Erwachsene)
Beginn:	09.01.2017, 10 mal, montags, 18.45 - 19.45 Uhr
Ort:	Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung:	Sabine Vöhringer, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Sabine Vöhringer, Tel.: 07365 / 921686 E-Mail: info@tv-unterkochen.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.:	31/17
Beginn:	13.01.2017, 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

BODY INTENSE

Ganzkörper-Training in der Gruppe. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit motivierender Musik, Geräten u. Spaß. Kräftigung, Mobilisation u. Dehnung.

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	32/17
Beginn:	24.04.2017, 8 mal, montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Ort:	Max-Eyth Halle
Leitung:	Gabi Herkommer, Übungsleiterin B "Gesundheit u. Fitness"
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

STANDFEST UND STABIL

Bewegungskurs der die Gleichgewichtsfähigkeit, Beinmuskelkraft, Alltagsbewältigungskompetenz älterer Menschen trainiert u. die Standfestigkeit sowie die Bewegungssicherheit erhält.

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	33/17
Beginn:	13.02.2017, 10 mal, montags, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort:	TSV Halle 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 6)

AKTIVE MITTAGSPAUSE I

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	34/17
Beginn:	16.01.2017, 10 mal, montags, 12.30 - 13.15 Uhr
Kurs-Nr.:	35/17
Beginn:	24.04.2017, 10 mal, montags, 12.30 - 13.15 Uhr
Ort:	MTV-Halle, 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)

BEWEGEN STATT SCHONEN 60+

Unser Ziel ist es Freude an der Bewegung zu wecken u. dabei unseren Rücken zu kräftigen.

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	36/17
Beginn:	26.04.2017, 8 mal, mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Grauleshofschule
Leitung:	Renate Mahler, DTB Rückentrainerin
Gebühr:	28,00€ / AOK-Mitglieder 20,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Renate Mahler, Tel.: 07361 / 32347 E-Mail: herbertundrenate@gmx.de

FIT UND BEWEGLICH BIS INS HOHE 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.:	37/17
Beginn:	16.01.2017, 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

FIT FÜR SKI- UND TENNIS

Fitnesstraining mit Schwerpunkt Ski u. Tennis für jung u. alt

Verein:	Schneelaufverein Unterkochen e.V.
Kurs-Nr.:	38/17 (Männer)
Beginn:	ganzjährig, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Sporthalle Unterkochen
Leitung:	Götz Hopfensitz, Übungsleiter "Freizeitsport u. Ski alpin "
Gebühr:	50,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Götz Hopfensitz, Tel.: 07364 / 921712 E-Mail: goetz.hopfensitz@gmx.de

GANZKÖRPERTRAINING

Ein ganzheitlich orientiertes Bewegungsprogramm, das die Körperwahrnehmung schult, kräftigt, dehnt u. entspannt. Kleingeräte kommen auch zum Einsatz.

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	39/17
Beginn:	19.01.2017, 10 mal, donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort:	Waldhausen
Leitung:	Margret Klopfer, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Margret Klopfer, Tel.: 07367 / 2838 E-Mail: klopfermw@gmx.de



STEP-FITNESS

Aerobic u. Step-Aerobic mit Schwung u. Finesse. Step- u. Aerobic-Moves, die Körper u. Geist gleichermaßen fordern. Wer Spaß an dieser Sportart hat ist hier genau richtig.

Verein:	DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Kurs-Nr.:	40/17
Beginn:	12.01.2017, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Leitung:	Anke Weis, DTB Group Fitness Trainerin
Gebühr:	45,00€ / FP (siehe Seite 4) / im Anschluss ist eine Verlängerung bis zum Sommer möglich.
Anmeldung:	E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

HOT IRON 1 -DAS ORIGINAL

Ganzkörper-Kraftausdauer-Training mit der Langhantel auf coole Musik. Deutliche Köperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens sowie viel Spaß beim Training.

Verein:	DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Kurs-Nr.:	41/17
Beginn:	12.01.2017, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Leitung:	Anke Weis, Hot Iron Instructorin
Gebühr:	60,00€ / FP (siehe Seite 4) / im Anschluss ist eine Verlängerung bis zum Sommer möglich.
Anmeldung:	E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

FITNESS - MIX

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

Verein:	rrc Aalen
Kurs-Nr.:	42/17
Beginn:	12.01.2017, 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

FITNESS - MIX

Abwechslungsreiches Training (Pilates, Functional Fitness, Faszientraining u.v.m), das Kondition, Kraft u. Beweglichkeit verbessert. Abschließende Yogaelemente bringen Körper u. Geist in Einklang.

Verein:	Post-SV Aalen
Kurs-Nr.:	43/17
Beginn:	20.01.2017, 8 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	Erzhäusle
Leitung:	Liane McDonald, Übungsleiterin C
Gebühr:	38,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Liane McDonald, Tel.: 07361 / 43908 E-Mail: liane.mcdonald@kabelbw.de

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
Kurs-Nr.:	44/17
Beginn:	27.04.2017, 8 mal, donnerstags, 18.30 - 19.45 Uhr
Ort:	Wanderparkplatz Ostalbskipiste
Leitung:	Gabi Herkommer, Übungsleiterin B "Gesundheit u. Fitness"
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

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.:	45/17
Beginn:	10.01.2017, 8 mal, dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim Rohrwang, Kraftraum
Leitung:	Joachim Höflacher
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)

ENERGY - DANCE

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

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	46/17
Beginn:	24.01.2017, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	TSV Halle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Petra Schmidt, Trainerin B "Prävention Gesundheitssport 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 6)

FITNESS RUNDUM

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

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	47/17 (gemischte Gruppe 20-70 Jahre)
Beginn:	20.01.2017, 10 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	TSV Halle 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 6)

FITNESS RUNDUM

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

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	48/17 (gemischte Gruppe 20-70 Jahre)
Beginn:	28.04.2017, 8 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	TSV Halle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Marion Färber, Übungsleiterin "Prävention"
Gebühr:	40,00€ / AOK-Mitglieder 32,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 24,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

HALTUNGSTRAINING SANFT UND EFFEKTIV

Rücken-Aktivprogramm. Mit verschiedenen Kleingeräten trainieren wir unsere Stütz- u. Haltemuskulatur u. beugen somit Rückenschmerzen vor. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	49/17 (Kurs 1)
Beginn:	17.01.2017, 10 mal, dienstags, 08.30 - 09.30 Uhr
Kurs-Nr.:	50/17 (Kurs 2)
Beginn:	17.01.2017, 10 mal, dienstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	51/17 (Kurs 3)
Beginn:	19.01.2017, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort:	TSV Halle 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 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.:	52/17
Beginn:	17.01.2017, 8 mal, dienstags, 12.30 - 13.15 Uhr
Kurs-Nr.:	53/17
Beginn:	25.04.2017, 8 mal, dienstags, 12.30 - 13.15 Uhr
Ort:	MTV Aalen, Stadionweg 11
Leitung:	Lilian Roth, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	41,60€ / AOK-Mitglieder 30,95€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 20,80€ / 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.:	54/17
Beginn:	28.04.2017, 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 Wasseralfingen 16,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

NORDIC WALKING

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

Verein:	rrc aalen
Kurs-Nr.:	55/17
Beginn:	30.03.2017, 6 mal, donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort:	Eingang Jahnturnhalle, Aalen
Leitung:	Boris Wallner, Leiter WLV "Nordic Walking"
Gebühr:	40,00€
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.:	56/17
Beginn:	Sa. 22.01.2017 u. So. 23.01.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	57/17
Beginn:	Sa. 18.02.2017 u. So. 19.02.2017, 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) / Langlaufausrüstung kann ausgeliehen werden.
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.:	58/17
Beginn:	Sa. 07.01.2017 u. So. 08.01.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	59/17
Beginn:	Sa. 14.01.2017 u. So. 15.01.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	60/17
Beginn:	Sa. 28.01.2017 u. So. 29.01.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	61/17
Beginn:	Sa. 04.02.2017 u. So. 05.02.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	62/17
Beginn:	Sa. 11.02.2017 u. So. 12.02.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	63/17
Beginn:	Sa. 25.02.2017 u. So. 26.02.2017, 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) / Skatingausrüstung kann ausgeliehen werden.
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

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.:	64/17
Beginn:	16.01.2017, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	65/17
Beginn:	16.01.2017, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr
Kurs-Nr.:	66/17
Beginn:	24.04.2017, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	67/17
Beginn:	24.04.2017, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr
Ort:	THG-Halle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
Leitung:	Johannes Gärtner, Sportwissenschaftler B.A. Birgit Widmann, 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)

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.:	68/17
Beginn:	16.01.2017, 20 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Turn- und Festhalle Fachsenfeld
Leitung:	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

RÜCKEN - SPEZIAL

Ziel dieses Kurses ist es Körperhaltung, Bewegungsqualität, Beweglichkeit u. Kraft zu verbessern - für mehr Stabilität u. somit Schutz des Rückens.

Verein:	SV Germania Fachsenfeld
Kurs-Nr.:	69/17
Beginn:	23.01.2017, 8 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Turn- und Festhalle Fachsenfeld
Leitung:	Anita Wittek, Übungsleiterin B „Prävention/Reha“
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 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

FLEXIBLE WIRBELSÄULE - STARKER RÜCKEN

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

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Kurs-Nr.:	70/17
Beginn:	26.01.2017, 10 mal, donnerstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	71/17
Beginn:	26.01.2017, 10 mal, donnerstags, 10.45 - 11.45 Uhr
Kurs-Nr.:	72/17
Beginn:	26.01.2017, 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)

AOK - Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Die AOK tut mehr!

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Privat- und Arbeitsleben kann seelischen und körperlichen Stress erzeugen. Hand aufs Herz. Haben Sie Ihren regelmäßigen Ausgleich um sich wieder zu regenerieren?

Wir leben in einer Zeit die immer schneller und schneller wird. Es gilt unseren Alltag zu entschleunigen. Eine gesunde Mischung aus Entspannung und sportlicher Betätigung trägt dazu bei.

Aalen sportiv hat wieder ein attraktives Kursangebot, da ist für jeden etwas dabei. Wählen Sie ein Angebot, das Ihnen Spaß macht, und melden Sie Ihre Freunde gleich mit an – denn gemeinsam mit Freunden ist es doppelt so schön.

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

Die AOK-Gesundheitsexperten ergänzen diese Angebote im Gesundheitszentrum Aalen – mit Ernährungsberatung, Kochkursen, Rückentrainings und Entspannungsangeboten.

Über 158.000 Versicherte in Ostwürttemberg sind schon bei der AOK und immer mehr Bürger entscheiden sich für uns – denn wir tun mehr – für Kunden, Unternehmen, Kommunen und Sportvereine in unserer Region.

Die AOK Ostwürttemberg ist GESUNDNAH. In den 9 Kunden Centern der AOK Ostwürttemberg arbeiten über 400 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Sie kommen aus der Region, kennen die Menschen vor Ort und sprechen die gleiche Sprache. Wir sind ganz nah bei Ihnen, überall in Ostwürttemberg. Das heißt, Sie profitieren von unserer Nähe.

Die AOK ist immer eine gute Wahl.
Schenken auch Sie uns Ihr Vertrauen.

Ihr
Kai-Uwe Jander
Leiter Kunden Center Aalen
AOK - Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg



Josef Bühler
Geschäftsführer

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


AOK
Die Gesundheitskasse.
Rückhalt spüren.
Entscheidende Hilfe bei lebensverändernden Diagnosen: dank der kostenlosen Ärztlichen ZweitMeinung eines erfahrenen Spezialisten. Mehr dazu unter aok-bw.de
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
ZGH 005748 · 06/15 · Foto: Silke Weinsheimer

Für Ihre Gesundheit

Lebe Balance Seminar

In unserem immer schneller werdenden Leben haben wir verlernt, die Balance zu finden zwischen der Bewältigung des Alltags und den Dingen, die uns „wirklich wichtig sind“, also unseren persönlichen Werten. Hierfür braucht es ganz unterschiedliche Fähigkeiten, die Sie, angeleitet durch unsere Präventionsfachkräfte, in diesem Programm erfahren.
Lernen Sie unter anderem, Ihre Achtsamkeit für den Augenblick und Ihre persönliche Befindlichkeit zu verbessern und Ihr Leben stärker nach Ihren persönlichen Werten auszurichten. Sie bekommen das nötige „Werkzeug“ an die Hand, Dinge in Ihrem Leben zu verändern und anstehende Probleme besser zu meistern. Auch erlernen Sie wichtige kommunikative Fähigkeiten für den Umgang mit Ihrem persönlichen Umfeld. Und schließlich werden Sie sich am Ende des Seminars insgesamt wohlwollender betrachten.

Termin: freitags, ab 10.03.2017
10.00 - 11.30 Uhr, 7 Treffen
Treff: AOK-Gesundheitszentrum,
Wiener Str. 8, 73430 Aalen

Termin: montags, ab 10.04.2017
17.30 - 19.00 Uhr, 7 Treffen
Treff: AOK-Gesundheitszentrum,
Wiener Str. 8, 73430 Aalen

Online-Anmeldung:
www.aok-bw.de/gesundheitsangebote

Lebe Balance

GESUNDNAH

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

AOK
Die Gesundheitskasse.

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.**

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**

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/

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.:	73/17
Beginn:	11.01.2017, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Vereinsheim, SV Ebnat
Leitung:	Sarah u. Daniel Schwung, Übungsleiter
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

RÜCKEN WORKOUT

mit gezieltem Wissen (Gymnastik, Entspannung, Dehnübungen, Haltungs- u. Koordinationsschulungen, Körperwahrnehmung, Stretching) erarbeiten Sie sich Ihren fitten Rücken.

Verein:	TV 1884 Unterkochen
Kurs-Nr.:	74/17 (Erwachsene)
Beginn:	11.01.2017, 10 mal, mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort:	Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung:	Sabine Vöhringer, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Sabine Vöhringer, Tel.: 07365 / 921686 E-Mail: Info@tv-unterkochen.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.:	75/17
Beginn:	18.01.2017, 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)

SANFTES RÜCKENTRAINING

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	76/17
Beginn:	17.05.2017, 8 mal, mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	THG-Halle, Gymnastikraum Friedrichstraße
Leitung:	Sandra Bertele, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	41,60€ / AOK-Mitglieder 31,20€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 20,80€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

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.:	77/17 (nur Frauen)
Beginn:	01.02.2017, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	78/17 (gemischte Gruppe)
Beginn:	01.02.2017, 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

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.:	79/17 (Frauen u. Männer)
Beginn:	13.01.2017, 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

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.:	80/17 (Frauen u. Männer)
Beginn:	17.03.2017, 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.:	81/17 (Yoga für Einsteiger)
Beginn:	19.01.2017, 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.:	82/17
Beginn:	01.02.2017, 15 mal, mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort:	Vereinsheim, SV Ebnat
Leitung:	Elke Hafermalz, Kursleiterin DTB "Yogalehrerin"
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

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.:	83/17 (Das sanfte Bodystyling für Anfänger)
Beginn:	07.02.2017, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Tanja Merz, 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)

PILATES

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

Verein:	TV 1884 Unterkochen
Kurs-Nr.:	84/17
Beginn:	17.01.2017, 10 mal, dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.:	85/17
Beginn:	18.01.2017, 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

TAI CHI

Langsame, fließende Bewegungen, die Körper, Geist u. Seele miteinander verbinden u. die Entfaltung der inneren Ruhe u. Entspannung fördern. Peking-Form wird gelehrt.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	86/17 (Tai Chi II)
Beginn:	17.01.2017, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	87/17 (Tai Chi III)
Beginn:	25.04.2017, 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)

QIGONG

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

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	88/17
Beginn:	20.01.2017, 10 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
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 4)



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.:	89/17 (auf Anfrage)
Beginn:	ab Mai 2017, 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)

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.:	90/17 (für 2 bis 4-jährige)
Beginn:	27.04.2017, 8 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

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.:	91/17 (für 6 bis 10-jährige Mädchen)
Beginn:	24.04.2017, 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


AOK
Die Gesundheitskasse.
Kleiner Check zwischendurch.
Jederzeit online rausfinden, wo man gesundheitlich steht: mit dem AOK-GesundheitsChecker. Mehr dazu unter **aok-bw.de**
ZGH 0 057/48 · 06/15 · Foto: Silke Weinsheimer
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg



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 | Osterbucher Platz 3 | 73431 Aalen
Telefon 07361 9493-0 | 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



Stadtwerke Aalen

Erlebnissport



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

Stadtwerke Aalen



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.:	92/17 (ab 8 Jahre)
Beginn:	07.03.2017, 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€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	www.aikido-aalen.de Tel.: 0171 8676750 E-Mail: pr@aikido-aalen.de

BASKETBALL

Bewegung, Koordination, Kondition und viel Spaß mit dem Zielspiel "Basketball"

Ort:	Talschulhalle Wasseralfingen
Verein:	Spielgemeinschaft Basketball
Kurs-Nr.:	93/17 (für 6- bis 10- jährige)
Beginn:	13.01.2017, 9 mal, freitags, 16.00 - 17.10 Uhr
Kurs-Nr.:	94/17 (für 6- bis 10- jährige)
Beginn:	05.05.2017, 9 mal, freitags, 16.00 - 17.10 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Kurs-Nr.:	95/17 (für 13- bis 16- jährige Mädchen)
Beginn:	09.01.2017, 9 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	96/17 (für 13- bis 16- jährige Mädchen)
Beginn:	08.05.2017, 9 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	97/17 (für 9- bis 12- jährige Jungen u. Mädchen)
Beginn:	09.01.2017, 9 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	98/17 (für 9- bis 12- jährige Jungen u. Mädchen)
Beginn:	05.05.2017, 9 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	99/17 (für Erwachsene)
Beginn:	10.01.2017, 9 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	100/17 (für Erwachsene)
Beginn:	02.05.2017, 9 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Weidenfeldhalle
Kurs-Nr.:	101/17 (für 12- bis 16- jährige)
Beginn:	11.01.2017, 9 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	102/17 (für 12- bis 16- jährige)
Beginn:	03.05.2017, 9 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	Galgenberghalle
Kurs-Nr.:	103/17 (für 16- bis 18- jährige)
Beginn:	12.01.2017, 9 mal, donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	104/17 (für 16- bis 18- jährige)
Beginn:	04.05.2017, 9 mal, donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	pro Kurs 21,00€, Vereinsmitglieder kostenfrei, Kurse in der Talschulhalle sind für die Schüler der Karl-Kessler-Schule kostenfrei.
Leitung:	Karin Zellit, Carina Stillhammer, Fabian Stillhammer, Ulrike Burchert, Katja Bold, Thomas Eberlein, Thorsten Fuchs, Renè Fuchs, Matthias Seydelmann, Zhe Wang, John Pappas, Seref Muratoglu
Anmeldung:	Ulrike Burchert, Tel.: 07361 / 31442

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.:	105/17
Beginn:	29.04.2017, 4 mal, samstags, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	106/17
Beginn:	30.04.2017, 4 mal, sonntags, 10.00 - 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	107/17
Beginn:	01.07.2017, 4 mal, samstags, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	108/17
Beginn:	02.07.2017, 4 mal, sonntags, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV "Radsport", Rennrad u. MTB Radtreffleiter
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: boriswallner@gmx.de

E-BIKE / PEDELEC FAHRSICHERHEITSTRAINING

Informationen über Ausrüstung, Fahrtechniken u. den sicheren Umgang mit dem E-Bike/Pedelec -Praxis zum Fahren, Bremsen, Lenken, Schalten in Verbindung mit dem Elektromotor.

Verein:	rrc Aalen
Kurs-Nr.:	109/17
Beginn:	08.04.2017, 1 mal, Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs-Nr.:	110/17
Beginn:	09.04.2017, 1 mal, Sonntag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs-Nr.:	111/17
Beginn:	22.04.2017, 1 mal, Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs-Nr.:	112/17
Beginn:	23.04.2017, 1 mal, Sonntag, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Parkplatz Talschule Wasseralfingen
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV „Radsport“
Gebühr:	25,00€ / SWA+tarif 23,00€ / SWA++tarif 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

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

Stadtwerke Aalen

Verlässlich. Fair. Kompetent.

Stadtwerke Aalen GmbH
Im Hasennest 9
73433 Aalen
www.sw-aalen.de

Servicetelefon
07361 952-255
Servicefax
07361 952-349



HOCKEY

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

Verein:	Hockeyclub "Suebia Aalen"
Kurs-Nr.:	113/17 (für 7- bis 11- jährige)
Beginn:	19.01.2017, 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.:	114/17 („Toprope" - Kletterschein kann erw. werden)
Beginn:	06.02.2017, 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) Kletterausrüstung kann geliehen werden.
Anmeldung:	kurse@alpenverein-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:	Luftsportring Aalen
Kurs-Nr.:	115/17
Beginn:	Motorflug täglich, Segelflug Sa. u. So.
Ort:	Flugplatz Elchingen
Leitung:	Qualifizierte, geprüfte Motor- u. Segelfluglehrer
Gebühr:	auf Anfrage
Anmeldung:	Dr. Helmut Albrecht, Tel.: 07367 / 7122 E-Mail: helmut@albrecht57.de

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.:	116/17
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.

Verein:	Reiterverein Aalen u. Umgebung e.V.
Kurs-Nr.:	117/17 (ab 6 Jahre)
Beginn:	nach Absprache
Ort:	Reitanlage im Greut
Leitung:	Mitarbeiter der Reitschule
Gebühr:	Preisliste, www.reiterverein-aalen.de
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.:	118/17
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@eurosailing.de

SELBSTVERTEIDIGUNG

Gefahren- u. Gewaltprävention, Frauenspezifische Selbstverteidigungstechniken. Umgang mit Angst, Wut u. Stress,-Prinzipien der Selbstbehauptung, Training gegen die lähmende Angst.

Verein:	TV 1884 Unterkochen e.V.
Kurs-Nr.:	119/17 (Frauen u. Mädchen ab 14 Jahre)
Beginn:	17.01.2017, 10 mal, dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung:	Michael Scharfenecker, Kickboxtrainer 3. Dan
Gebühr:	45,00€ / SWA+tarif 43,00€ / SWA++tarif 41,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / FP (siehe Seite 4)
	Zum Kurs sind mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe, Getränke.
Anmeldung:	Gilbert Übensee, Tel.: 07361 / 880 726
	E-Mail: info@tv-unterkochen.de

FRAUEN POWER

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

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	120/17 (Selbstbehauptungstraining ab 14 Jahre)
Beginn:	07.03.2017, 4 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort:	Max-Eyth-Halle
Leitung:	Sonja Ruf, Pietro Truddaiu, Thomas Fechner, Trainerteam 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

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.:	121/17 (Balderschwang, Abfahrt 06.00 Uhr)
Beginn:	Samstag, 07.01.2017, 09.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	122/17 (Balderschwang, Abfahrt 06.00 Uhr)
Beginn:	Samstag, 14.01.2017, 09.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	123/17 (Balderschwang, Abfahrt 06.00 Uhr)
Beginn:	Samstag, 21.01.2017, 09.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	124/17 (Balderschwang, Abfahrt 06.00 Uhr)
Beginn:	Samstag, 28.01.2017, 09.30 - 15.30 Uhr
Leitung:	TG Hofen Skischule, Thomas Forner
Kurs-Nr.:	125/17 (Skikurs-Intensiv, Lermoos, Abfahrt 06.30 Uhr)
Beginn:	Freitag, 17.02.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Leitung:	TG Hofen Skischule, Petra Spiegler
Kurs-Nr.:	126/17 (Kids & Fun Tagesausfahrt, Fellhorn / Kanzelwand, Abfahrt 06.30 Uhr)
Beginn:	Samstag, 18.02.2017, 09.00 - 15.30 Uhr
Leitung:	TG Hofen Skischule, Sandra Forner
Abfahrt:	Uhrzeiten siehe Kurs. Kappelbergparkplatz in Hofen, Zustieg auch in Ebnat möglich.
Anmeldung:	Skischule, Tel.: 07361 / 9244595, Fax: 350521 E-Mail: ski@tg-hofen.de oder http://www.tghofen.de/skiwandern/online-anmeldung.html
Gebühr:	Bitte nachfragen, siehe Anmeldung

NINJUTSU (JAPANISCHE KAMPFKUNST)

Interessanter Einblick in den Bereich der waffenlosen Methoden, deren Elemente einer Verbindung des Judo, Karate, Ju-Jutsu u. Taekwondo ähneln. Ausdauer, Koordination und viel Spaß.

Verein:	DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Kurs-Nr.:	127/17 (ab 13 Jahre)
Beginn:	jederzeit, 10 mal, dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Braunenberg-Turnhalle Ost
Leitung:	Stefan Saulig, Übungsleiter DSOB, Kampfkunstmeister
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

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.:	128/17 (ab 5 Jahre)
Beginn:	10.03.2017, 5 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

TRADITIONELLE JAPANISCHE WAFFENKUNST

Einblick in die Grundlagen des Stockkampfs, Schwertkampfs u. anderer historischer Waffensysteme. Neben dem Training wird dem Teilnehmer auch ein Bild zur Geschichte Japans vermittelt.

Verein:	DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Kurs-Nr.:	129/17 (ab 13 Jahre)
Beginn:	jederzeit, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Braunenberg-Turnhalle Ost
Leitung:	Stefan Saulig, Übungsleiter DSOB, Kampfkunstmeister
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

TENNIS

Tennis - spielend Spaß haben. Erlernt werden spielerische u. technische Grundelemente nach neuem Lernweg.

Verein:	TC Aalen
Kurs-Nr.:	130/17 (von 16 bis 99 Jahre)
Beginn:	10 mal, montags, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Tennishalle TC Aalen
Leitung:	Jochen Elser, Trainer A "Tennis"
Gebühr:	85,00€ / SWA+tarif 83,00€ / SWA++tarif 81,00€ / Vereinsmitglieder 80,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TC Aalen, Tel.: 0160 1560 960, Fax: 07367 / 920772 E-Mail: info@tcaalen.de

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.:	131/17 (Für Jedermann und -Frau)
Beginn:	24.01.2017, 6 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	132/17 (ab 8 Jahre)
Beginn:	27.01.2017, 6 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

TANZKURS

Vom Walzer bis zum Discofox, alles für den Hausgebrauch.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	133/17 (Tanzkurs 1)
Beginn:	17.01.2017, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr
Kurs-Nr.:	134/17 (Tanzkurs 2)
Beginn:	21.02.2017, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr
Kurs-Nr.:	135/17 (Tanzkurs 3)
Beginn:	28.03.2017, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr
Kurs-Nr.:	136/17 (Tanzkurs 4)
Beginn:	16.05.2017, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr
Ort:	MTV-Vereinsheim, Stadionweg 11
Leitung:	Maritta Böhme, Trainerin C „Tanzsport“
Gebühr:	32,00€ / SWA+tarif 30,00€ / SWA++tarif 28,00€ / 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



TAUCHEN LEICHT GEMACHT

Tauchkurs für Jugendliche und Erwachsene. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.

Verein:	Tauch- und Freizeitclub Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	137/17 (Schnuppertauchen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	5,00€
Kurs-Nr.:	138/17 (Kindertauchsportabzeichen "Bronze" Kinder ab 10 bis 14 Jahre)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	50,00€
Kurs-Nr.:	139/17 (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



www.ksk-ostalb.de

**Wenn man einen Finanzpartner hat,
der die Region und ihre Menschen kennt.**

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht

Kreissparkasse
Ostalb

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 durch- geführt, 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.

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



GYMNASTIK XXL IM THERMALWASSER

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

Teilnehmerzahl: max. 7 Personen, min. 5 Personen.

Kurs 1:	Mittwoch,	10.00 - 10.30 Uhr
Kurs 2:	Mittwoch,	10.40 - 11.10 Uhr
Kurs 3:	Freitag,	10.20 - 10.50 Uhr

Dauer:	ab 11.01.17: 9 Einheiten mit je 30 min ab 22.03.17: 8 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. 8 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 09.01.17: 9 Einheiten mit je 20 min. ab 21.03.17: 8 Einheiten mit je 20 min (nur Kurs 2-4) 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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen, min. 8 Personen.

Kurse:	Montag,	16.30, 17.30, 18.30 Uhr
	Dienstag,	17.00, 18.00, 19.00 Uhr *
	Mittwoch,	09.30, 10.30, 17, 00 Uhr*, 18.00 Uhr
	Donnerstag,	09.00, 10.00, 11.00 Uhr
Dauer:	ab 09.01.17:	9 Einheiten mit je 45 min
	(ab 20.03.17)	8 Einheiten mit je 45 min
	* Di. 19 Uhr / Mi. 17 Uhr wird im Frühjahr ab 20.03. nicht angeboten.	
Ort:	Gymnastikraum der Limes-Thermen	
Kosten:	Normaltarif 6,60 €/Einheit, SWA+tarif 6,00 €/Einheit, SWA++tarif 5,40 €/Einheit	

AQUA - JOGGING

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

Kurs 1:	Montag,	08.00 - 08.45 Uhr
Kurs 2:	Montag,	08.50 - 09.35 Uhr
Kurs 3:	Montag,	21.15 - 22.00 Uhr
Kurs 4:	Dienstag,	21.15 - 22.00 Uhr
Kurs 5:	Donnerstag,	21.00 - 21.45 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 10 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:	Januar 2017 - März 2017 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

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 1,35 m.

Kurs:	Di., 09.00 - 09.20 Uhr (keine Anmeldung erforderlich)
Dauer:	Juni 2017 - August 2017
Ort:	Freibad Hirschbach
Kosten:	Der Kurs ist kostenlos; Sie bezahlen nur den Eintrittspreis, Normaltarif 3,80 €/Einheit, SWA+tarif 3,20 €/Einheit, SWA++tarif 2,80 €/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. Teinehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs:	Mittwoch- & Freitagnachmittag
Dauer:	Januar 2017 - März 2017 pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 76,00 €, SWA+tarif 64,00 €, SWA++tarif 56,00€

ANFÄNGERSCHWIMMKURS AB 4 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. Teinehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs 1:	Montag- und Samstagnachmittag
Kurs 2:	Dienstag- und Donnerstagnachmittag
Kurs 3:	Mittwoch- und Freitagnachmittag
Dauer:	ab Januar - April 2017 pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Aalener Hallendbad
Kosten:	Normaltarif 76,00 €, SWA+tarif 64,00 €, SWA++tarif 56,00€

ANFÄNGERSCHWIMMKURS IN DEN SOMMERFERIEN

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. Teinehmerzahl: ca. 8 Kinder. Ab 6 Jahre.

Kurs 1:	Mo - Fr, 09.30 - 10.15 Uhr
Kurs 2:	Mo - Fr, 10.15 - 11.00 Uhr
Dauer:	1. + 2. Ferienwoche 3. + 4. Ferienwoche 5. + 6. Ferienwoche pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Freibad Spiesel
Kosten:	Normaltarif 76,00 €, SWA+tarif 64,00 €, SWA++tarif 56,00€

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:	Januar 2017 - März 2017 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

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:	Januar 2017 - März 2017 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.



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.
Teilnehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs:	Mittwoch, 13.30 - 14.15 Uhr
Dauer:	Januar 2017 - März 2017 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

LIMES-THERMEN AALEN

- Persönliche Anmeldung an der Thermalbad-Kasse.
- Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Bezahlung erfolgt per Lastschrift. (Abbuchung frühestens 7 Tage vor Kursbeginn).
- 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)

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 €

Telefonische Anmeldung für Kurse im Aalener Hallenbad unter 07361 / 952-290.
Telefonische Anmeldung für Kurse im Lehrschwimmbecken Ebnat unter 07361 / 952-290
Telefonische Anmeldung für Kurse im Freibad Spiesel 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.
Foto: www.peterheck.de
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg · aok-bw.de/owb