Aalen

Aalen sportiv H/W 2015/2016

Semesterprogramm Herbst/Winter
Gesundheits- und Erlebnissport

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

Von Mensch zu Mensch –
weil Ihr Geld und Ihre Zeit kostbar sind.

Frank Betzler
Geschäftsstelle Aalen-Stadtmitte

Sandra Dingis
Geschäftsstelle Jagstzell

Armin Knecht
Geschäftsstelle Bopfingen

Kreissparkasse
Ostalb

Gründe genug, mit über 1.000 Mitarbeiter/-innen persönlich für Sie da zu sein. Ganz gleich, ob Sie ein Beratungsgespräch in einer unserer 76 Geschäftsstellen, telefonischen Service, sicheres Online-Banking oder ausgezeichnete mobile Banking-Apps wünschen. **www.ksk-ostalb.de**

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, Amt für Bildung, Schule und Sport.
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
Holger Szczegulski, 1. Vorsitzender,
Ebersbergstraße 3, 73434 Aalen,
Telefon 07366/4669,
E-mail: holger.szczegulski@web.de

Druck:
Wahl-Druck GmbH, Aalen
Auflage: 4000

Teilnahmebedingungen, Familienpass	Seite 4
Vorwort	Seite 5
Termine & Geschäftsstellen der Vereine	Seite 6
Fitness- & Gesundheitssport	Seite 7 - 38
Erlebnissport	Seite 39 - 49
Angebote der AOK Ostwürttemberg	Seite 50 - 51
Angebote des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Aalen e.V.	Seite 52 - 53
Angebote der Stadtwerke Aalen GmbH	Seite 54 - 59

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.

Bewegungsreich und gesund durch die kalte Jahreszeit!

Bewegung tut gut! Kommen Sie in Schwung und bleiben Sie gesund.
Gerade jetzt, wo die Natur ihren Pulsschlag zurückfährt ist es an der Zeit, Körper und Seele zu erfrischen. Steigen Sie ein und entfliehen Sie dem Alltagstrott. Erleben Sie das bunte und vielfältige Programm von "Aalen sportiv".
Lassen Sie die frostige Zeit ruhig kommen, gegen Kälte und Unbehagen gibt es "Gott sei Dank" ein hervorragendes Rezept. Mit viel Power, Fitness und Spaß bringt Sie "Aalen sportiv" ohne Nebenwirkungen garantiert durch diese herbstliche, winterliche Zeit.
Das Kursprogramm von "Aalen sportiv" liegt qualitativ auf sehr hohem Niveau. Die Kursleiterinnen und Kursleiter der Sportvereine unserer Stadt bringen Sie garantiert in Schwung und sorgen für Ihre gesundheitliche Ausgeglichenheit.
Bewegen Sie sich ganz zwanglos und ohne Erfolgsdruck in einer netten Gemeinschaft die Freude an der sportlichen Betätigung hat.

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

Nächste Semesterbroschüre:
Die nächste Kursbroschüre Frühjahr/Sommer 2016 erscheint im Januar 2016. Sie können die Broschüre kostenlos beim Schul-, Sport- und Kulturamt 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.

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! Für Step-Neugierige!

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	114/15
Beginn:	17.09.2015, 8 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	THG-Turnhalle, Gymnastikraum
Leitung:	Kerstin Bickel, DTB-Trainerin "Group-Fitness"
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)

CARDIO-FIT

Fetzige Musik mit oder ohne Einsatz von modernen Fitnessgeräten u. anschließendem Bauch-Beine-Po-Training. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit u. Fitnesssteigerung: Alles ist dabei!

NEU

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	115/15
Beginn:	18.09.2015, 12 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Gabi Kirn, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	62,40€ / AOK-Mitglieder 44,20€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 31,20€ / 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.:	116/15 (Zumba 1)
Beginn:	25.09.2015, 8 mal, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	117/15 (Zumba 2)
Beginn:	25.09.2015, 8 mal, freitags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	SV Ebnat, Vereinsheim
Leitung:	Isabella Walther, Zumba-Instructorin
Gebühr:	48,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder 24,00€ / 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.:	118/15 (Erwachsene)
Beginn:	sonntags, 10 mal, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	TSG-Gelände
Leitung:	Samir Avdulahi, Official Zumba-Instructor
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, 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.:	119/15
Beginn:	14.09.2015, 15 mal, montags, 19.30 - 20.45 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Andrea Koller, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	97,50€ / AOK-Mitglieder 73,10€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 48,75€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

MTV - FIT - MIX

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	120/15
Beginn:	09.10.2015, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.15 Uhr
Ort:	THG-Turnhalle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
Leitung:	Martin Kadow, Übungsleiter 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)

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.:	121/15
Beginn:	15.09.2015, 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

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.:	122/15
Beginn:	15.10.2015, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	THG-Turnhalle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
Leitung:	Tamara Häusler, Übungsleiterin C "Fitness und 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)

BODYWORKOUT

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

Verein:	SV Germania Fachsenfeld
Kurs-Nr.:	123/15
Beginn:	21.09.2015, 12 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort:	Turn- und Festhalle Fachsenfeld
Leitung:	Anita Wittek, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	63,00€ / AOK-Mitglieder 46,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 / 4211 E-Mail: Kurse-SVG@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!

NEU

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Kurs-Nr.:	124/15
Beginn:	ab Okt. 2015, 10 mal, Mi. oder Fr., 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	neu gestaltete Räumlichkeiten der TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, hochwertige Bikes, komplett eingerichteter Kraftraum.
Leitung:	Andrea Koller, Certificate Cycling Instructor
Gebühr:	120,00€ / AOK-Mitglieder 100,00€ / Vereinsmitglieder 80,00€ / 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

DANCE - FIT

Ganzkörperworkout zu fetziger Musik. Muskeln kräftigen, Fett verbrennen, Beweglichkeit fördern, Kondition verbessern und Spaß haben.

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	125/15
Beginn:	22.09.2015, 10 mal, dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Waldhausen
Leitung:	Heike Kopp, Sport- und Gymnastiklehrerin
Gebühr:	40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Heidi Drabek, Tel.: 07367 / 7336 E-Mail: heidi-drabek11@gmx.de

DANCE-FITNESS

NEU

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.:	126/15
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 Fitnesstrends, sowie intensives Bauch-Beine-Po Training mit und ohne Handgeräte.

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	127/15
Beginn:	17.09.2015, 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.:	128/15 (ab 30 Jahre)
Beginn:	21.09.2015, 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@kabelbw.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.:	129/15
Beginn:	25.09.2015, 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, Verteidigungs-elemente, Mobilisationstechniken, Steigerung des Selbstvertrauens.

NEU

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Kurs-Nr.:	130/15
Beginn:	16.09.2015, 10 mal, mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	TSG-Gelände
Leitung:	Eugen Landgraf, 7 Dan Shotokan Karate
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

FRAUEN POWER - SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING

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

NEU

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	131/15 (ab 16 Jahre)
Beginn:	07.10.2015, 4 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Max-Eyth-Halle
Leitung:	Sonja Ruf, Selbstverteidigungstrainerin "Taekwondo"
Gebühr:	30,00€ / AOK-Mitglieder 27,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Sonja Ruf, Tel.: 07361 / 36456 E-Mail: SonniAalen@web.de

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.:	132/15
Beginn:	29.09.2015, 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, Workout, X-DO (Fitness Fighting), ... Spaß haben, Kondition verbessern, Muskeln kräftigen u. Fett verbrennen! Ein Ganzkörpertraining mit viel Schwung u. wenig Zeitaufwand.

Verein:	DJK-SG Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	133/15
Beginn:	01.10.2015, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
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.:	134/15
Beginn:	25.09.2015, 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.:	135/15 (Für alle Altersgruppen)
Beginn:	21.09.2015, 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.:	136/15
Beginn:	17.09.2015, 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 - RUNDUM

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

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	137/15 (gemischte Gruppe 20-70 Jahre)
Beginn:	25.09.2015, 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.

NEU

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	138/15 (Frauen 60+)
Beginn:	17.09.2015, 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 abwechslungreiches Programm mit versch. Sportgeräten und guter Musik, bei dem die Kondition aufgebaut wird und alle wichtigen Muskelgruppen, insbesondere Rücken gekräftigt werden.

Verein:	FV Viktoria Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	139/15 (Für Frauen ab 40 Jahre)
Beginn:	11.01.2016, 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 ällem ebbes" ist bei uns in der Gymnastikstunde alles was uns gut tut.

Verein:	SSV Aalen
Kurs-Nr.:	140/15 (Frauen ab 50 Jahre)
Beginn:	21.09.2015, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.:	141/15 (Frauen ab 50 Jahre)
Beginn:	11.01.2016, 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 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.:	142/15 (Frauen ab 60 Jahre)
Beginn:	14.09.2015, 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@outlock.de

MOLLI - ROBIC

Fitness ist keine Frage der Kleidergröße. Ein abwechslungsreiches Programm zur Fettverbrennung u. zum Ausdauertraining. Mit fetziger Musik u. viel Spaß werden Problemzonen gezielt bearbeitet.

Verein:	SV Ebnat
Kurs-Nr.:	143/15
Beginn:	22.09.2015, 10 mal, dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	SV Ebnat, Vereinsheim
Leitung:	Alexandra Wanner-Pasho, Übungsleiterin "Prävention"
Gebühr:	44,00€ / AOK-Mitglieder 33,00€ / Vereinsmitglieder 22,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 / 2193 E-Mail: toni-reiter@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 0057/48 · 06/15 · Foto: Silke Weinsheimer
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Sparkassen Young Power Day 24.01.2016

Ulrich Pfeifle Halle | Kletterhalle | Reithalle
Sonntag von 12:00 bis 18:00 Uhr

Keine Voranmeldung
Eintritt frei (5 - 13 Jahre)

Spiel, Spaß und Action im Sportzentrum Greut.

Aalener Sportvereine stellen sich vor.

Großspielgeräte, Ballspiele, Kampfsport, Aalener Show - und Dance Contest, Glücksrad und vieles mehr.

Für den Aalener Show - und Dance Contest können sich Vereinsgruppen mit Kindern bis 16 Jahre beim Sportamt Aalen bis zum 20.12.2015 anmelden (Kontaktdaten siehe Seite 3).

HOT IRON 1 -DAS ORIGINAL

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.:	144/15
Beginn:	01.10.2015, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
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 und deren Wirkungsweise auf Ihre Muskulatur kennen. Auch weniger Belastbare und Ungeübte werden hier in das Krafttraining eingeführt.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	145/15
Beginn:	20.10.2015, 8 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang, Kraftraum
Leitung:	Joachim Höflacher, Kursleiter
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)

AKTIVE MITTAGSPAUSE I

NEU

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	146/15
Beginn:	12.10.2015, 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)

NORDIC WALKING / WALKING

Durch zügiges und bewusstes Gehen auf gelenkschonende Weise Kondition und Wohlbefinden verbessern. Ein optimales Training, ob mit oder ohne Walking-Stöcke.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	147/15
Beginn:	18.09.2015, 6 mal, freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Ferdinand Sarembe
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.:	148/15
Beginn:	14.09.2015, 3 mal, montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Leiter WLV "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.:	149/15
Beginn:	Sa. 16.01.2016 u. So. 17.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	150/15
Beginn:	Sa. 30.01.2016 u. So. 31.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	151/15
Beginn:	Sa. 06.02.2016 u. So. 07.02.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	152/15
Beginn:	Sa. 20.02.2016 u. So. 21.02.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	153/15
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.:	154/15
Beginn:	Sa. 26.12.2015 u. So. 27.12.2015, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	155/15
Beginn:	Sa. 02.01.2016 u. So. 03.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	156/15
Beginn:	Sa. 09.01.2016 u. So. 10.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	157/15
Beginn:	Sa. 23.01.2016 u. So. 24.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	158/15
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

SKIGYMNASTIK MIT FASZIEN-TRAINING

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

NEU

Verein:	Ski-Club Aalen
Kurs-Nr.:	159/15
Beginn:	24.09.2015, 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 Skiclub Aalen, Tel.: 07361 / 740624 E-Mail: info@ski-club-aalen.de

RÜCKENFITNESS

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	160/15 (Kurs 1)
Beginn:	14.09.2015, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	161/15 (Kurs 2)
Beginn:	14.09.2015, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr
Leitung:	Birgit Widmann, DTB-Rückenschulleiterin
Ort:	THG-Halle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
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.:	162/15
Beginn:	23.09.2015, 10 mal, mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	THG-Turnhalle, Gymnastikraum
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)

INTENSIVES RÜCKENTRAINING

Mit abwechslungsreichen Übungen wird Ihr Rücken wieder in Balance gebracht.

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	163/15
Beginn:	22.09.2015, 8 mal, dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort:	DJK-SV Aalen, Gymnastiksaal
Leitung:	Gabi Herkommer, DTB Rückentrainerin
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

RÜCKEN AKTIV - HOCH ZU ROSS

Ganzheitliches Rückentraining für Erwachsene mit Haltungsschwächen u. Gefährdungen. Gezieltes Training der Wirbelsäule u. Muskulatur mit Übungen auf dem Boden u. auf dem Pferd.

Verein:	Reitverein Stadtmühle Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	164/15
Beginn:	06.10.2015, 10 mal, dienstags, 09.00 - 10.30 Uhr
Ort:	Reitanlage Stadtmühle
Leitung:	Rita Bentz, Trainerin B "Prävention"
Gebühr:	180,00€ / AOK-Mitglieder 165,00€ / Vereinsmitglieder 150,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Rita Bentz, Tel.: 0170 3463410 E-Mail: rv-stadtmuehle@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.:	165/15
Beginn:	08.10.2015, 10 mal, donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr
Kurs-Nr.:	166/15
Beginn:	08.10.2015, 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.:	167/15
Beginn:	14.09.2015, 10 mal, montags, 09.30 - 10.30 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.:	168/15
Beginn:	21.09.2015, 12 mal, montags, 18.30 - 19.30Uhr
Ort:	Turn- und Festhalle Fachsenfeld
Leitung:	Anita Wittek, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	63,00€ / AOK-Mitglieder 46,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 / 4211 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

RÜCKEN - FITNESS

Abwechslungsreiches Rückentraining mit Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen. Verschiedene Kleingeräte kommen auch zum Einsatz.

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	169/15
Beginn:	24.09.2015, 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

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

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 · info@d-tec-tif.de

Folge uns auf Facebook

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.:	170/15
Beginn:	16.09.2015, 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.:	171/15 (nur Frauen)
Beginn:	07.10.2015, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	172/15 (gemischte Gruppe)
Beginn:	07.10.2015, 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.:	173/15 (maximal 12 Personen)
Beginn:	dienstags, 10 mal, 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)

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.:	174/15 (Sanft und Effektiv Kurs 1)
Beginn:	22.09.2015, 10 mal, dienstags, 08.30 - 09.30 Uhr
Kurs-Nr.:	175/15 (Sanft und Effektiv Kurs 2)
Beginn:	22.09.2015, 10 mal, dienstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	176/15 (Sanft und Effektiv Kurs 3)
Beginn:	24.09.2015, 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)

AOK - Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Die AOK tut mehr!

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

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. Natürlich soll der gewählte Sport Spaß machen. 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.

Nutzen Sie das Angebot in dieser Broschüre.

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

Über 155.000 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 von der AOK 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.

Kai-Uwe Jander
Leiter AOK-Kunden Center Aalen

Ihr
Kai-Uwe Jander
Leiter AOK-KundenCenter Aalen
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
Telefon 0 73 61 4 90 64-35
Telefax 0 73 61 4 90 64-36
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 0057/48 · 06/15 · Foto: Silke Weinsheimer

HATHA - YOGA

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

Verein:	SV Ebnat
Kurs-Nr.:	177/15 (Für Einsteiger)
Beginn:	16.09.2015, 10 mal, mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Vereinsheim, SV Ebnat
Leitung:	Elke Hafermalz, Kursleiterin DTB "Yoga"
Gebühr:	44,00€ / AOK-Mitglieder 33,00€ / Vereinsmitglieder 22,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 / 2193 E-Mail: toni-reiter@web.de

YOGA

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	178/15
Beginn:	18.09.2015, 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)

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.:	179/15
Beginn:	21.09.2015, 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

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.:	180/15 (Das sanfte Bodystyling für Anfänger)
Beginn:	05.10.2015, 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)

PILATES

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

Verein:	TV 1884 Unterkochen
Kurs-Nr.:	181/15
Beginn:	22.09.2015, 10 mal, dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.:	182/15
Beginn:	23.09.2015, 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

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.:	183/15
Beginn:	06.10.2015, 10 mal, dienstags, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort:	TSG-Gelände
Leitung:	Inge Butcher-Weiland, Übungsleiterin "Pilates"
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

TAI CHI I

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	184/15
Beginn:	22.09.2015, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Luo Liping, Tai Chi u. Qigonganleiterin, 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)

AKTIVE MITTAGSPAUSE II

NEU

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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	185/15
Beginn:	13.10.2015, 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)

ENTSPANNUNG

Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen lösen angespannte Muskeln u. Verkrampfungen. Regeneration durch Entspannungsmassagen u. Traumreisen bringen Körper u. Seele ins Gleichgewicht.

Verein:	TV 1884 Unterkochen
Kurs-Nr.:	186/15 (Einsteiger) Bitte warme Decken u. Socken u. evtl. Yogakissen mitbringen.
Beginn:	24.09.2015, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung:	Melanie Sternberg, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	36,00€ / AOK-Mitglieder 29,50€ / Vereinsmitglieder 23,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Melanie Sternberg, Tel.: 07361 / 88631 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

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.:	187/15
Beginn:	25.09.2015, 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)

FIT KIDS AALEN

Schnupperkurse in verschiedenen Sportarten, Tennis, Leichtathletik, Ballspiele, Taekwondo, Geräteturnen. 5 Sportarten je 4 Wochen.

NEU

Verein:	DJK-SV Aalen / SSV Aalen
Kurs-Nr.:	188/15 (7 bis 9 Jahre)
Beginn:	ab Montag, 14.09.2015, 17.30 - 18.30 Uhr verschiedene Tage, siehe www.djk-aalen.de/FITKIDS oder www.ssv-aalen.de/FITKIDS
Ort:	Tennisplätze, Stadien, Sporthallen
Leitung:	Frieder Henne, Sportlehrer
Gebühr:	35,00€ / Vereinsmitglieder 17,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Frieder Henne, Tel.: 07361 / 68950 E-Mail: f.henne@web.de

RAN AN DIE GERÄTE

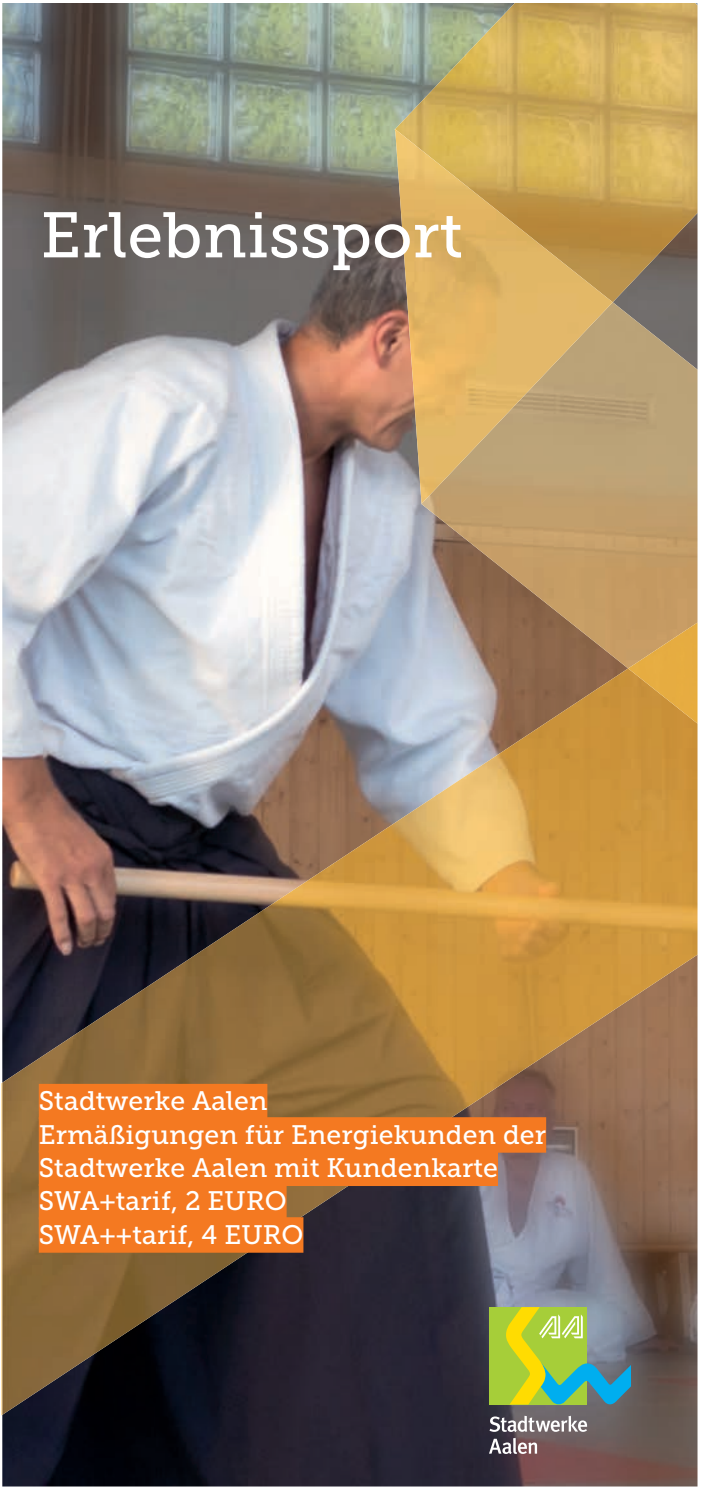
Habt Ihr Lust, beim Schulsport die Nase vorne zu haben, dann schaut mal rein. Bei uns wird an allen Geräten geturnt.

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	189/15 (für 6 bis 10-jährige Mädchen)
Beginn:	21.09.2015, 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.:	190/15 (für 2 bis 4-jährige)
Beginn:	24.09.2015, 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



Erlebnissport

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

Stadtwerke Aalen

BASKETBALL

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

Verein:	Spielgemeinschaft Basketball
Kurs-Nr.:	191/15 (für 8- bis 12- jährige)
Beginn:	14.09.2015, 8 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Gebühr:	23,00€
Kurs-Nr.:	192/15 (für Erwachsene)
Beginn:	15.09.2015, 8 mal, dienstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Gebühr:	23,00€
Kurs-Nr.:	193/15 (für Erwachsene)
Beginn:	17.09.2015, 8 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Gebühr:	23,00€
Kurs-Nr.:	194/15 (für Erwachsene)
Beginn:	03.11.2015, 8 mal, dienstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Gebühr:	23,00€
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Kurs-Nr.:	195/15 (für 8- bis 12- jährige)
Beginn:	02.11.2015, 8 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Gebühr:	23,00€
Kurs-Nr.:	196/15 (für 12- bis 15- jährige)
Beginn:	16.09.2015, 8 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	23,00€
Kurs-Nr.:	197/15 (für 12- bis 15- jährige)
Beginn:	04.11.2015, 8 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	23,00€
Kurs-Nr.:	198/15 (für 16- bis 17- jährige)
Beginn:	03.11.2015, 8 mal, mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	23,00€
Ort:	Weidenfeldhalle
Kurs-Nr.:	199/15 (für 16- bis 17- jährige)
Beginn:	15.09.2015, 8 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	23,00€
Kurs-Nr.:	200/15 (für Erwachsene)
Beginn:	05.11.2015, 8 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Gebühr:	23,00€
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

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

BASKETBALL

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

Verein:	Spielgemeinschaft Basketball
Kurs-Nr.:	201/15 (für 9- bis 14- jährige Mädchen)
Beginn:	17.09.2015, 8 mal, donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr:	23,00€
Kurs-Nr.:	202/15 (für 9- bis 14- jährige Mädchen)
Beginn:	05.11.2015, 8 mal, donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr:	23,00€
Ort:	noch nicht bekannt, bitte nachfragen!
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 keine Gebühr. Schüler/innen der Greutschule kostenfrei.
Anmeldung:	Ulrike Burchert, Tel.: 07361 / 31442 E-Mail: plbrchrt@gmail.com

HOCKEY

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

Verein:	Hockeyclub "Suebia Aalen"
Kurs-Nr.:	203/15
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

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.:	204/15
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)

TISCHTENNIS

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

Verein:	Post-SV Aalen
Kurs-Nr.:	205/15 (ab 8 Jahre)
Beginn:	01.10.2015, 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

TISCHTENNIS

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

Verein:	Post-SV Aalen
Kurs-Nr.:	206/15 (Für Jedermann und -Frau)
Beginn:	29.09.2015, 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

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.:	207/15 (ab 8 Jahre, für alle)
Beginn:	22.09.2015, 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:	Tel.: 0171 8676 750 E-Mail: info@aikido-aalen.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.:	208/15
Beginn:	21.10.2015, 8 mal, mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort:	MTV Heim, Rohrwang
Leitung:	Bernd Milde, Übungsleiter B "Fechten"
Gebühr:	40,00€ / SWA+tarif 38,00€ / SWA++tarif 36,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

NINJUTSU

Einführung in die traditionelle japanische Kampfkunst. Interessanter Einblick in den Bereich der waffenlosen Methode, deren Elemente Judo, Karate, Ju-Jutsu u. Taekwondo ähneln.

NEU

Verein:	DJK-SG Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	209/15 (ab 13 Jahre)
Beginn:	jederzeit, 10 mal, dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Braunenberg-Turnhalle Ost, Steinstr. 38
Leitung:	Stefan Saulig, DOSB 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

TRADITIONELLE JAPANISCHE WAFFENKUNST

Einführung in den Umgang mit traditionellen japanischen Waffen. Einblick in die Grundlagen des Stockkampfs, Schwertkampfs u. anderen historischen Waffensystemen.

Verein:	DJK-SG Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	210/15 (ab 13 Jahre)
Beginn:	jederzeit, 10 mal, mittwochs, 18.30 - 20.30 Uhr
Ort:	Braunenberg-Turnhalle Ost, Steinstr. 38
Leitung:	Stefan Saulig, DOSB 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

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

NEU

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	211/15
Beginn:	24.09.2015, 10 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Gymnastikraum
Leitung:	Hans Leberle, Übungsleiter B "Taekwondo 6. Dan"
Gebühr:	63,00€ / SWA+tarif 61,00€ / SWA++tarif 59,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 42,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

KLETTERN IN DER HALLE

Wer wollte schon immer mal die Wand hoch? In einem Einführungskurs können Anfänger ihre Kletterkünste ausprobieren. Wichtige Grundkenntnisse werden vermittelt.

Verein:	Deutscher Alpenverein, Bezirksgruppe Aalen
Kurs-Nr.:	212/15
Beginn:	09.11.2015, 3 mal, montags, 19.15 - 21.45 Uhr
Ort:	Reiner-Schwebel-Kletterhalle Aalen (Greut)
Leitung:	Rainer Ardinski, Fachübungsleiter "Sportklettern"
Gebühr:	siehe unter www.kletterhalle-aalen.de
Anmeldung:	kurse@alpenverein-aalen.de

SLACKLINE I

Aufbau einer Highline, kennenlernen der Sicherheitsbestimmungen u. das Begehen des mobilen Hochseilgartens. Voraussetzung: Schwindelfreiheit!

NEU

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	213/15
Beginn:	19.09.2015, 1 mal, Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort:	Untergröningen
Leitung:	Christian Schwarting u. Manuel Peuker, zertifizierte Erlebnispädagogen
Gebühr:	60,00€ / SWA+tarif 58,00€ / SWA++tarif 56,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 50,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

SLACKLINE II

Aufbau eines Pendels mit Anschlagpunkten in 15m Höhe, kennenlernen der Sicherheitsbestimmungen u. die Nutzung des Pendels. Voraussetzung: Schwindelfreiheit!

NEU

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	214/15
Beginn:	20.09.2015, 1 mal, Sonntag, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort:	Untergröningen
Leitung:	Christian Schwarting u. Manuel Peuker, zertifizierte Erlebnispädagogen
Gebühr:	60,00€ / SWA+tarif 58,00€ / SWA++tarif 56,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 50,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

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.:	215/15
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

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.:	216/15
Beginn:	12.09.2015, 3 mal, samstags, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	217/15
Beginn:	13.09.2015, 3 mal, sonntags, 10.00 - 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	218/15
Beginn:	10.10.2015, 3 mal, samstags, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	219/15
Beginn:	11.10.2015, 3 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

TANZEN

Vom Walzer bis zum Discofox, alles für den Hausgebrauch.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	220/15 (Tanzkurs 1)
Beginn:	15.09.2015, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr
Kurs-Nr.:	221/15 (Tanzkurs 2)
Beginn:	20.10.2015, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr
Kurs-Nr.:	222/15 (Tanzkurs 3)
Beginn:	24.11.2015, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr
Ort:	MTV-Vereinsheim, Stadionweg 11
Leitung:	Trainerin C "Tanzsport", Trainerassistentin Discofox, DTSA-Prüferin
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

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.:	223/15
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

TAUCHEN LEICHT GEMACHT

Tauchkurs für Jugendliche und Erwachsene. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.

Verein:	Tauch- und Freizeitclub Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	224/15 (Schnuppertauchen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	5,00€
Kurs-Nr.:	225/15 (Kindertauchsportabzeichen "Bronze" Kinder ab 10 bis 14 Jahre)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	50,00€
Kurs-Nr.:	226/15 (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

Für Ihre Gesundheit

Achtsam bewegen ... und entspannen

„Welche Bewegung tut mir gut und wie kann ich mich richtig entspannen?“
Probieren Sie mit uns verschiedene Bewegungs- und Entspannungsformen aus. Erleben Sie, welche Aktivität zu Ihnen passe und wie Sie am besten abschalten können. Wir laden Sie ein, die richtige Form und das richtige Maß zu finden – damit Sie auf Dauer bewegt UND entspannt bleiben!

Termin: donnerstags, ab 01.10.2015,
17.30 - 18.30 Uhr, 6 Treffen
Treff: AOK Aalen

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

Autogenes Training: So einfach

Entdecken Sie die bekannteste westliche Entspannungsmethode für sich. So erhalten und verbessern Sie Ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit. Die Übungen können Sie jederzeit und überall anwenden – schnell und einfach.

Termin: dienstags, ab 20.10.2015,
18.45 - 20.00 Uhr, 6 Treffen
Treff: AOK Aalen
www.aok-bw.de/gesundheitsangebote

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.**

Abnehmen mit Genuss: Fangen Sie an!

Sie wollen lieber ohne Kurs aktiv werden?
Unter **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/

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.

53 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 | 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

Stadtwerke Aalen

LIMES-THERMEN AALEN

GYMNASTIK XXL IM THERMALWASSER

Wassergymnastik ist ein hervorragendes Einstiegstraining für Übergewichtige. Es verbrennt Kalorien und kräftigt viele Muskelpartien. Gelenke werden nicht belastet! Max. 7 Personen.

Kurs 1:	Mi., 09.50 - 10.20 Uhr
Kurs 2:	Mi., 10.40 - 11.10 Uhr
Kurs 3:	Mi., 17.40 - 18.10 Uhr
Kurs 4:	Mi., 18.20 - 18.50 Uhr
Kurs 5:	Fr., 10.20 - 10.50 Uhr
Dauer:	ab 16.09.15: 12 Einheiten mit je 30 min, 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.

Kurs 1:	Mo., 17.15 - 17.35 Uhr
Kurs 2:	Di., 17.15 - 17.35 Uhr
Kurs 3:	Di., 18.15 - 18.35 Uhr
Kurs 4:	Mi., 18.15 - 18.35 Uhr
Kurs 5:	Mi., 19.15 - 19.35 Uhr
Dauer:	ab 14.09.15: 12 Einheiten mit je 20 min, ab 11.01.16: 9 Einheiten mit je 20 min, ab 04.04.2016: 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

Stadtwerke Aalen

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.

Kurse:	Mo., 16.30, 17.30, 18.30 Uhr Di., 17, 18, 19 Uhr * Mi., 9.30, 10.30, 17, 18 Uhr Do., 9, 10, 11 Uhr
Dauer:	ab 14.09.15: 12 Einheiten mit je 45 min, 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).

Hinweis für Kursteilnehmer "Limes-Thermen"
Anschließend können Sie in die 34°C warme Therme oder in die Sauna zu vergünstigten Konditionen (montags Damensauna, Sauna mittwochs ab 14.00 Uhr geöffnet).

1,5 Std. Therme	4,00 €
Sauna	6,50 €
*gilt nur für Dienstag 19 Uhr 1 Std. Therme	2,50 €

Stadtwerke Aalen

Aalener Hallenbad

AQUA - JOGGING

Idealer Ausgleichssport für Untrainierte und Trainierte. Gelenke schonend, kräftigt Muskulatur (v.a. Stützapparat). Schwimmgürtel wird gestellt. Für Damen und Herren ab 10 Personen.

Kurs 1:	Mo., 08.00 - 08.45 Uhr
Kurs 2:	Mo., 08.50 - 09.35 Uhr
Kurs 3:	Mo., 21.15 - 22.00 Uhr
Kurs 4:	Di., 21.15 - 22.00 Uhr
Kurs 5:	Do., 21.00 - 21.45 Uhr
Dauer:	8 Einheiten mit je 45 min
Ort:	Aalener Hallenbad
Kosten:	Normaltarif 61,60 €, SWA+tarif 56,00 €, SWA++tarif 50,40 €

Lehrschwimmbecken Ebnat

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. Ca. 8 Pers.

Kurs:	Mi., 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! Teilnehmerzahl ca. 8 Kinder.

Kurs:	Mittwoch, 15.30 - 16.15 Uhr
Dauer:	ab Oktober 2015, ab Januar 2016 - Februar 2016 pro Kurs 5 Einheiten mit je 45 Minuten.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 6,00 €/Einheit, SWA+tarif 5,50 €/ Einheit, SWA++tarif 4,90 €/Einheit

Lehrschwimmbecken Ebnat

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- und Freitagnachmittag
Dauer:	ab Oktober 2015 - Februar 2016 pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 Minuten.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 76,00 €, SWA+tarif 64,00 €, SWA++tarif 56,00 €

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 - 14.15 Uhr
Dauer:	ab Oktober 2015 - Februar 2016 4 Kurse á 5 Einheiten mit je 45 Minuten.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 6,00 €/Einheit, SWA+tarif 5,50 €/ Einheit, SWA++tarif 4,90 €/Einheit

Stadtwerke Aalen

Lehrschwimmbecken Ebnat

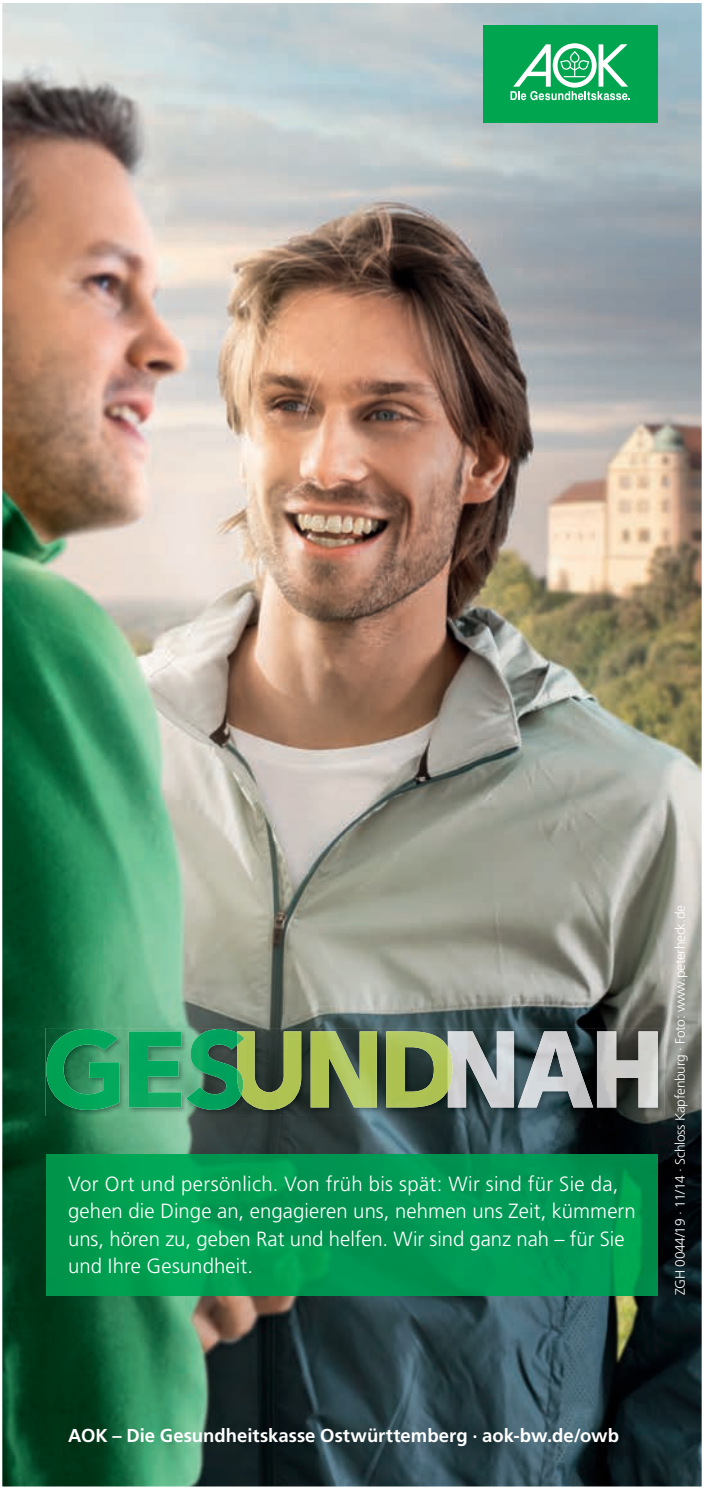
KLEINKINDER - SCHWIMMEN 12 - 24 MONATE

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 Minuten
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
ZGH 0044/19 · 11/14 · Schloss Kapfenburg · Foto: www.peterlieck.de