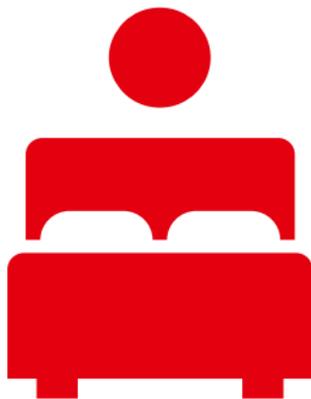


Aalen sportiv H/W 2016/2017

Semesterprogramm Herbst/Winter
Gesundheits- und Erlebnissport



Schlafen ist einfach.



www.ksk-ostalb.de

**Wenn dem Finanzpartner bereits heute
rund 50 Millionen Menschen vertrauen.***

*Anzahl Kunden bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe.

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@aaln.de, Thomas.Jung@aaln.de

AOK - Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Pfeifergäßle 21, 73525 Schwäbisch Gmünd (Martin Kirsch)

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

E-mail: Martin.Kirsch@bw.aok.de

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 - 44
Erlebnissport	Seite 45 - 59
Angebote der AOK Ostwürttemberg	Seite 32 - 33
Angebote des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Aalen e.V.	Seite 60 - 61
Angebote der Stadtwerke Aalen GmbH	Seite 63 - 67

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

Familienpassermäßigung:

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

Kommen Sie in Form!

Steigen auch Sie ein in unser modernes und vielfältiges Gesundheits- und Bewegungsprogramm, das Spaß macht und fit hält! Sie werden erstaunt sein, welche breite Palette unterschiedlichster Möglichkeiten diese Broschüre für Sie parat hält. Mit "Aalen sportiv" gehen wir gemeinsam mit unseren Sportvereinen den zukunftsorientierten Weg kursbezogener Sportangebote.

Fangen auch Sie sich Ihren guten Teil der wohltuenden, entspannenden Wirkung ein, die sportliche Aktivität mit sich bringt. Sie werden sehen, dass regelmäßige Bewegung Ihre Lebensqualität entscheidend verbessert und das ideale "Anti-Stress-Mittel" ist. Egal, ob zum Beispiel Aerobic, Zumba, Fitnessmix, Klettern, Tischtennis oder Tauchen: Sie finden bestimmt das Angebot, das Ihren Fähigkeiten, Ihren persönlichen Vorstellungen und Ihrem Fitnesszustand am Besten entspricht.

Besonderen Wert legen wir natürlich auf die Qualifikation der Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die über reichlich Erfahrung verfügen. Die laufende Weiterqualifizierung unserer Übungsleiter ist ein wesentlicher Bestandteil des Projekts und liegt uns besonders am Herzen.

Die neue Semesterbroschüre "Herbst/Winter 2016" gibt Anlass zur Vorfreude, aber auch zur Neugier darauf, was denn in unserer Stadt so alles an Bewegung, Sport und Spiel los ist.

Packen Sie es an, erkunden Sie die Broschüre, melden Sie sich an und bringen Sie sich in Form mit "Aalen sportiv"!



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

Aktive Mittagspause I	Seite 20
Aktive Mittagspause II	Seite 38
Anfängerschwimmkurs	Seite 62
Aqua-Fitness	Seite 61
Aqua-Gym	Seite 59
Aqua-Jogging	Seite 61
Basketball	Seite 42
Body-Attack	Seite 20
Body Flow	Seite 35
Bodyworkout	Seite 17, 19
Cardio-Fit	Seite 10
Cycling Meets Pump-Indoorcycling	Seite 13
Drums Alive	Seite 11
E-Bike / Pedelec Fahrsicherheitstraining	Seite 46
Eltern-Kind-Turnen	Seite 41
Energy-Dance	Seite 21
Entspannung	Seite 38
Fit mit Rollator	Seite 24
Fit-Mix	Seite 22
Fit und aktiv bis ins hohe Alter	Seite 23
Fit und beweglich auch im Alter	Seite 23
Fitness-Mix	Seite 21
Fitness rundum	Seite 22
Fitness zum rundum wohlfühlen	Seite 23
Flexible Wirbelsäule-Starker Rücken	Seite 27
Frauen Power	Seite 49
Ganzkörpertraining	Seite 20
Gesunder Rücken	Seite 29
Getanzte Fitness LaGym	Seite 16
Gymnastik XXL im Thermalwasser	Seite 59
Hatha Yoga	Seite 36
Hit high intensity training	Seite 17
Hockey	Seite 46
Indoorcycling	Seite 13, 15
Japanische Waffenkunst	Seite 51
Kleinkinder-Schwimmen	Seite 63
Klettern in der Halle	Seite 48
Krafttraining	Seite 24
Langlauf Klassisch / Skating	Seite 26
Motor- und Segelflug	Seite 48
Mountainbike	Seite 45
Move & Style	Seite 19
MTV-Fit-Mix	Seite 12
Ninjutsu	Seite 51
Nordic Walking / Walking	Seite 25
Outdoor-Fitness	Seite 24
Pilates	Seite 36, 37
Piloxing	Seite 16
Pool-Billard	Seite 48
Power-Fitness-Gym	Seite 15
Power-Mix Functional Training for all	Seite 10

Qigong	Seite 40
Ran an die Geräte	Seite 41
Reiten	Seite 49
Rücken Aktiv hoch zu Ross	Seite 35
Rücken spezial	Seite 29
Rückenfit	Seite 28
Rückenfit 50 Plus	Seite 34
Rückenfitness	Seite 27, 28
Rückentraining	Seite 34
Sanftes Rückentraining	Seite 29
Säuglings-Schwimmen	Seite 62
Segeln	Seite 49
Selbstverteidigung	Seite 50
Shotokan	Seite 50
Skigymnastik mit Faszien-Training	Seite 28
Step Fitness	Seite 10
Taekwondo	Seite 52
Tai Chi	Seite 37
Tanzen	Seite 52
Tauchen	Seite 53
Tennis	Seite 54
Tischtennis	Seite 54
Wassergewöhnung	Seite 61
Wer rastet der rostet	Seite 22
Wirbelsäulengymnastik	Seite 60
Work it out	Seite 19
Yoga	Seite 35, 36
Zumba	Seite 11, 12
Zumbada	Seite 16

Nächste Semesterbroschüre:

Die nächste Kursbroschüre Frühjahr/Sommer 2017 erscheint im Januar 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@aaln.de) anfordern.

MTV Aalen

Frau Elisabeth Karsten

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

Stadionweg 11, 73430 Aalen

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

E-mail: kurse@mtv-aalen.de

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

Spiesselstraße 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

Bohnenstraße 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



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.:	144/16
Beginn:	12.09.2016, 12 mal, montags, 19.30 - 20.45 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)

STEP - FITNESS



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

NEU

Verein:	DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Kurs-Nr.:	145/16
Beginn:	06.10.2016, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen
Leitung:	Anke Weis, DTB "Group Fitness Trainerin"
Gebühr:	45,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

CARDIO - FIT



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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	146/16
Beginn:	16.09.2016, 12 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Gabi Kim, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr:	62,40€ / AOK-Mitglieder 46,80€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 31,20€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

DRUMS ALIVE



Die Teilnehmer trommeln mit Schlagstöcken auf große Gymnastikbälle. Verbunden wird dies mit Bewegungselementen aus Aerobic u. Tanz. Hoher Energieverbrauch u. jede Menge Spaß.

NEU

Verein: SV Waldhausen
 Kurs-Nr.: 147/16
 Beginn: 21.09.2016, 5 mal, mittwochs, 17.30 - 18.15 Uhr
 Ort: Turnhalle Waldhausen
 Leitung: Isabella Walther, Instruktor "Drums Alive"
 Gebühr: 28,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder 17,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Heidi Drabek, Tel.: 07367 / 7336
 E-Mail: heidi-drabek11@gmx.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.: 148/16
 Beginn: 13.09.2016, 9 mal, dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr
 Ort: Bürgerhaus Waldhausen
 Leitung: Isabella Walther, "Zumba-Instructorin"
 Gebühr: 52,00€ / AOK-Mitglieder 42,00€ / Vereinsmitglieder 32,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Heidi Drabek, Tel.: 07367 / 7336
 E-Mail: heidi-drabek11@gmx.de

ZUMBA



Konditionstraining, Koordinationstraining, Muskelaufbautraining.

Verein: TSG Hofherrnweiler/Unterrombach
 Kurs-Nr.: 149/16
 Beginn: ab sofort, jeden Sonntag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Ort: TSG, große Halle
 Leitung: Samir Avdulahi, Official Zumba-Instructor
 Gebühr: je 10 mal 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSG Hofherrnweiler/Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)



ZUMBA



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.:	150/16 (Zumba 1)
Beginn:	16.09.2016, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	151/16 (Zumba 2)
Beginn:	16.09.2016, 10 mal, freitags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	SV Ebnat, Vereinsheim
Leitung:	Isabella Walther, Zumba-Instructorin
Gebühr:	70,00€ / AOK-Mitglieder 52,50€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 / 2193 E-Mail: toni-reiter@web.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.:	152/16 (für Frauen u. Männer)
Beginn:	07.10.2016, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.15 Uhr
Ort:	THG-Turnhalle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
Leitung:	Martin Kadow, Übungsleiter B „Prävention Erw.“
Gebühr:	65,00€ / AOK-Mitglieder 48,75€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 32,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

CYCLING MEETS PUMP - INDOORCYCLING



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

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V.
Kurs-Nr.:	153/16
Beginn:	14.09.16, 10 mal, mittwochs, 19.40 - 21.10 Uhr
Kurs-Nr.:	154/16
Beginn:	16.09.16, 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



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

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V.
Kurs-Nr.:	155/16 (Männer und Frauen)
Beginn:	13.09.2016, 10 mal, dienstags, 16.00 - 17.00 Uhr
Leitung:	Jürgen Leis, Cycling Instructor
Kurs-Nr.:	156/16 (Männer und Frauen)
Beginn:	13.09.2016, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Leitung:	Tobias Hegele, Übungsleiter A
Ort:	Cyclingcenter der TSG Hofherrnweiler- Unterrombach
Gebühr:	80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)



Zur Höchstform auflaufen.

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

INDOORCYCLING



Auf motivierender Musik radeln wir uns fit u. schlank u. haben Spaß dabei! Wir steigern effektiv unsere Fitness, stärken das Herzkreislaufsystem u. verbrennen Kalorien. Eine Pulsuhr ist erforderlich.

- Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V.
 Kurs-Nr.: 157/16 (angeleitete Gewichtsreduktion für Damen u. Herren)
 Beginn: 15.09.2016, 10 mal, donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr
 Ort: Cyclingcenter der TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
 Leitung: M.Nufer, Certificate Cycling Instructor
 Gebühr: 80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSG Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

INDOORCYCLING FOR HER



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

- Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V.
 Kurs-Nr.: 158/16 (für Frauen)
 Beginn: 12.09.2016, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
 Leitung: M.Feuchter, Certificate Cycling Instructor
 Gebühr: 80,00€ / AOK-Mitglieder 70,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSG-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.: 159/16
 Beginn: 13.09.2016, 8 mal, dienstags, 20.15 - 21.30 Uhr
 Ort: Jurahalle, Ebnat
 Leitung: Andrea Wallner, Übungsleiterin "Prävention"
 Gebühr: 42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Toni Reiter, Tel.: 07367 / 2193
 E-Mail: toni-reiter@web.de

GETANZTE FITNESS LAGYM



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

NEU

Verein: MTV Aalen
 Kurs-Nr.: 160/16
 Beginn: 07.10.2016, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
 Ort: MTV-Heim, Stadionweg
 Leitung: Sandra Bertele, La Gym Instructorin
 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)

PILOXING



Ein spannendes Fitnessprogramm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen u. Tanz in einem intensiven Intervalltraining vereint.

NEU

Verein: MTV Aalen
 Kurs-Nr.: 161/16
 Beginn: 22.09.2016, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: THG-Turnhalle, GR, Friedrichstr.
 Leitung: Ines Lechner, Instructor "Piloxing"
 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)

ZUMBADA



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

NEU

Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V.
 Kurs-Nr.: 162/16 (Damen u. Herren)
 Beginn: mittwochs, 10 mal, mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: Weststadtzentrum
 Leitung: Inge Weiland-Butcher, Zumba-Instructorin
 Gebühr: 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 6)



HIT HIGH-INTENSITY-TRAINING



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

NEU

Verein: SV Waldhausen
 Kurs-Nr.: 163/16
 Beginn: 21.09.2016, 10 mal, mittwochs, 18.45 - 19.45 Uhr
 Ort: Bürgerhaus 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

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.: 164/16
 Beginn: 29.09.2016, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: THG-Turnhalle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
 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)



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**

GESUNDNAH

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

ZGH 0057/48 · 06/15 · Foto: Silke Weinsheimer

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.: 165/16
 Beginn: 19.09.2016, 12 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
 Ort: Turn- und Festhalle Fachsenfeld
 Leitung: Simone Rieck, 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

WORK IT OUT



Workout der besonderen Art. Mal klassisch, mit u. ohne Kleingeräte. Mal ganz modern als H.I.T (high intensity training). Diese Stunde fordert max. Leistung u. belohnt Dich mit max. Fitness.

NEU

Verein: DJK-SG Wasseralfingen
 Kurs-Nr.: 166/16
 Beginn: 06.10.2016, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
 Ort: Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen
 Leitung: Anke Weis, DTB Group Trainerin "Fitness"
 Gebühr: 45,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

MOVE & STYLE



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

Verein: DJK-SV Aalen
 Kurs-Nr.: 167/16
 Beginn: 22.09.2016, 8 mal, donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Galgenberghalle
 Leitung: Elke Dunz, DTB Trainerin "Aerobic"
 Gebühr: 36,00€ / AOK-Mitglieder 27,00€ / Vereinsmitglieder 18,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Elke Dunz, Tel.: 07361 / 42886
 E-Mail: elke.knoedler@freenet.de

BODY - 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.: 168/16
 Beginn: 16.09.2016, 10 mal, freitags, 19.00 - 20.00 Uhr
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
 Leitung: Sarah Schwung, Sportlehrerin
 Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Sarah Schwung, Tel.: 0177 - 5783838
 E-Mail: Info@tv-unterkochen.de

GANZKÖRPERTRAINING



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

Verein: SV Waldhausen
 Kurs-Nr.: 169/16
 Beginn: 29.09.2016, 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

AKTIVE MITTAGSPAUSE I



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

Verein: MTV Aalen
 Kurs-Nr.: 170/16
 Beginn: 17.10.2016, 8 mal, montags, 12.30 - 13.15 Uhr
 Ort: MTV Aalen, Stadionweg 11
 Leitung: Elisabeth Karsten, Übungsleiterin B „Prävention“
 Gebühr: 41,80€ / AOK-Mitglieder 30,95€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 20,80€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

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.: 171/16
 Beginn: 29.09.2016, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr
 Ort: Jahnturnhalle
 Leitung: Boris Wallner, Übungsleiter B "Prävention"
 Gebühr: 40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553
 E-Mail: boriswallner@gmx.de

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.: 172/16
 Beginn: 21.09.2016, 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

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.: 173/16 (Zielgruppe ca. 20 bis 60 Jahre)
 Beginn: 27.09.2016, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
 Leitung: Rose Becker, Trainerin B "Prävention Erwachsene"
 Gebühr: 75,00€ / AOK-Mitglieder 60,50€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 46,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 4)

FITNESS - RUNDUM



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

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	174/16 (gemischte Gruppe 20-70 Jahre)
Beginn:	23.09.2016, 10 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Marion Färber, Übungsleiterin "Prävention"
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 4)

FIT - MIX



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

Verein:	FV Viktoria Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	175/16 (Für Frauen ab 40 Jahre)
Beginn:	19.09.2016, 10 mal, montags, 19.00 - 20.15 Uhr
Ort:	Weidenfeldhalle
Leitung:	Agnes Fetzer, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	35,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Hedwig Schäffauer, Tel.: 07361 / 72206

WER RASTET DER ROSTET



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

Verein:	SSV Aalen
Kurs-Nr.:	176/16 (Frauen ab 50 Jahre)
Beginn:	19.09.2016, 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

FITNESS ZUM RUNDUM WOHLFÜHLEN



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

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	177/16 (Frauen ab 60)
Beginn:	22.09.2016, 8 mal, donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Ort:	Gemeindesaal St. Maria
Leitung:	Christine Kohnle, Übungsleiterin "Freizeitsport"
Gebühr:	30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder 15,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Christine Kohnle, Tel.: 07361 / 32540

FIT UND BEWEGLICH AUCH IM ALTER



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

Verein:	SSV Aalen
Kurs-Nr.:	178/16 (Frauen ab 60 Jahre)
Beginn:	19.09.2016, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung:	Erika Stecker, Übungsleiterin C
Gebühr:	15,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Erika Stecker, Tel.: 07361 / 3600431
E-Mail:	erika.stecker@outlook.de

FIT UND AKTIV BIS INS HOHE ALTER



Die Fähigkeit, den eigenen Körper im Gleichgewicht zu halten, ist in vielen Alltagssituationen gefragt. Dieses Training bringt Ihnen Bewegungssicherheit, aktiven Gelenkschutz u. Koordinationsverb.

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	179/16
Beginn:	26.09.2016, 10 mal, montags, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Jutta Bidermann, Übungsleiterin B "Sport u. 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)

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	NEU
Kurs-Nr.:	180/16 (Männer u. Frauen)	
Beginn:	22.09.2016, 6 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr	
Ort:	Wanderparkplatz Ostalb Skipiste u. nach Absprache.	
Leitung:	Gabriele Herkommer, Übungsleiterin B „Gesundheit u. Fitness“, Instruktoren "Outdoor FitCamp"	
Gebühr:	30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder 15,00€ / FP (siehe Seite 4)	
Anmeldung:	Gabriele Herkommer, Tel.: 07361 / 68547 E-Mail: Gabi-Herkommer@gmx.de	

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.:	181/16
Beginn:	18.10.2016, 8 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	MTV-Heim Rohrwang, Krafraum
Leitung:	Joachim Höflacher, Übungsleiter
Gebühr:	40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

FIT MIT ROLLATOR



Bewegungsideen für mehr Fitness, Mobilität, Lebensqualität u. Unabhängigkeit. Trainiert werden Kraft, Beweglichkeit u. Koordination mit Rollator! Anschließend Mittagstisch möglich!

Verein:	MTV Aalen	NEU
Kurs-Nr.:	182/16	
Beginn:	16.09.2016, 10 mal, freitags, 11.00 - 11.45 Uhr	
Ort:	MTV-Heim, Stadionweg 11	
Leitung:	Ines Lechner, Sport- u. Gymastiklehrerin	
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



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

Verein: MTV Aalen
 Kurs-Nr.: 183/16
 Beginn: 16.09.2016, 6 mal, freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
 Ort: MTV-Heim, Rohrwang
 Leitung: Ferdinand Sarembe, Übungsleiter C
 Gebühr: 33,00€ / AOK-Mitglieder 24,75€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 16,50€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

NORDIC WALKING



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

Verein: rrc aalen
 Kurs-Nr.: 184/16
 Beginn: 12.09.2016, 3 mal, montags, 17.30 - 19.00 Uhr
 Ort: Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
 Leitung: Boris Wallner, Leiter WLW "Nordic Walking"
 Gebühr: 20,00€
 Anmeldung: Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553
 E-Mail: boriswallner@gmx.de

LANGLAUF - KLASSISCHE TECHNIK



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

Verein:	rrc aalen
Kurs-Nr.:	185/16
Beginn:	Sa. 22.01.2017 u. So. 23.01.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	186/16
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.:	187/16
Beginn:	Sa. 07.01.2017 u. So. 08.01.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	188/16
Beginn:	Sa. 14.01.2017 u. So. 15.01.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	189/16
Beginn:	Sa. 28.01.2017 u. So. 29.01.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	190/16
Beginn:	Sa. 04.02.2017 u. So. 05.02.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	191/16
Beginn:	Sa. 11.02.2017 u. So. 12.02.2017, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	192/16
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.: 193/16
 Beginn: 12.09.2016, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
 Kurs-Nr.: 194/16
 Beginn: 12.09.2016, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr
 Ort: THG-Halle, Gymnastikraum, Friedrichstr.
 Leitung: 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)

FLEXIBLE WIRBELSÄULE - STARKER RÜCKEN



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

- Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
 Kurs-Nr.: 195/16
 Beginn: 06.10.2016, 10 mal, donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 196/16
 Beginn: 06.10.2016, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
 Ort: TSG Gymnastikraum
 Leitung: Martin Kadow, Übungsleiter B "Prävention"
 Gebühr: 50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

SKIGYMNASTIK MIT FASZIEN-TRAINING



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

Verein:	Ski-Club Aalen
Kurs-Nr.:	197/16
Beginn:	15.09.2016, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Max-Eyth-Halle, Gymnastikraum
Leitung:	Christian Görgner, Sportwissenschaftler
Gebühr:	50,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Ski-Club Aalen, Tel.: 07361 / 740624 E-Mail: info@ski-club-aalen.de

RÜCKENFIT



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

Verein:	TV 1884 Unterkochen
Kurs-Nr.:	198/16 (Erwachsene, max. 14 Personen)
Beginn:	14.09.2016, 10 mal, mittwochs, 18.15 - 19.15 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 Rückenbe-schwerden vor. Fördern Sie Ihre allgemeine Fitness u. geben Sie mit verschiedenen Kleingeräten dem Rücken einfach "Rück-halt".

Verein:	SV Germania Fachsenfeld
Kurs-Nr.:	199/16
Beginn:	19.09.2016, 12 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Turn- und Festhalle Fachsenfeld
Leitung:	Simone Rieck, 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

SANFTES RÜCKENTRAINING



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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	200/16
Beginn:	21.09.2016, 10 mal, mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	THG-Halle, Gymnastikraum Friedrichstraße
Leitung:	Sandra Bertele, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	52,00€ / AOK-Mitglieder 39,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

RÜCKEN - SPEZIAL



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

NEU

Verein:	SV Germania Fachsenfeld
Kurs-Nr.:	201/16
Beginn:	22.09.2016, 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

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.:	202/16
Beginn:	14.09.2016, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Vereinsheim, SV Ebnat
Leitung:	Sarah Schwung, Übungsleiterin
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

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.

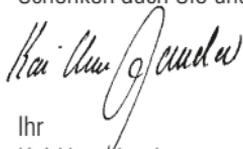
Die Aalener Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen und freuen sich über neue Vereinsmitglieder.

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

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





Rückhalt spüren.

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

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 29.09.2016,
18.00 - 19.00 Uhr, 6 Treffen

Treff: AOK Aalen



Online-Anmeldung:

www.aok-bw.de/gesundheitsangebote

www.aok.de/stress-im-griff

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

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



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

Gesundheit interaktiv

Schlemmerpost ist da!

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



Das Abo gibt's unter www.aok-bw.de/schlemmerpost.

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/

RÜCKENTRAINING



Durch sanfte u. effektive Übungen trainieren wir unsere Stütz u. Haltemuskulatur u. beugen somit in Kombination mit Entspannungsübungen Rückenschmerzen vor.

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	203/16 (Sanft und Effektiv Kurs 1)
Beginn:	20.09.2016, 10 mal, dienstags, 08.30 - 09.30 Uhr
Kurs-Nr.:	204/16 (Sanft und Effektiv Kurs 2)
Beginn:	20.09.2016, 10 mal, dienstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	205/16 (Sanft und Effektiv)
Beginn:	22.09.2016, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Ilona Kolb, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 4)

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.:	206/16 (nur Frauen)
Beginn:	21.09.2016, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	207/16 (gemischte Gruppe)
Beginn:	21.09.2016, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Braunenberghalle Ost
Leitung:	Irmgard Schäffauer, Übungsleiterin C "Fitness u. Gesundheit"
Gebühr:	30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Irmgard Schäffauer, Tel.: 07361 / 72978 E-Mail: irmiundjosch@gmx.de

RÜCKEN AKTIV - HOCH ZU ROSS

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

Verein: Reitverein Stadtmühle Wasseralfingen
 Kurs-Nr.: 208/16
 Beginn: 04.10.2016, 10mal, dienstags, 09.00 - 10.30Uhr
 Ort: Reitanlage Stadtmühle
 Leitung: Rita Bentz, Trainerin B "Prävention"
 Gebühr: 200,00€ / AOK-Mitglieder 190,00€ / Vereinsmitglieder 180,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Rita Bentz, Tel.: 0170 346 3410
 E-Mail: ritamariabentz@web.de

BODY FLOW



In Body Flow befinden sich Elemente aus dem Yoga u. Pilates, klassischen Rückentraining u. sensomotorischen Training. Übungen im Fluß für Beweglichkeit u. Kraft.

NEU

Verein: DJK-SV Aalen
 Kurs-Nr.: 209/16 (Männer u. Frauen)
 Beginn: 12.01.2017, 6 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
 Ort: DJK Vereinsheim
 Leitung: Gabriele Herkommer, Übungsleiterin B „Gesundheit u. Fitness“, Instruktorin "Core & Stability"
 Gebühr: 30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder 15,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Gabriele Herkommer, Tel.: 07361 / 68547
 E-Mail: Gabi-Herkommer@gmx.de

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.: 210/16
 Beginn: 16.09.2016, 8 mal, freitags, 17.30 - 19.00 Uhr
 Ort: MTV-Heim, Rohrwang
 Leitung: Turgay DüNDAR, Sivananda Yoga-Lehrer
 Gebühr: 63,00€ / AOK-Mitglieder 52,50€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 42,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

YOGA



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

Verein: TV 1884 Unterkochen e.V.
 Kurs-Nr.: 211/16 (Yoga für Einsteiger)
 Beginn: 22.09.2016, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
 Leitung: Melanie Sternberg, Kursleiterin "Yoga"
 Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Melanie Sternberg, Tel.: 07361 / 88631
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

HATHA - YOGA



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

Verein: SV Ebnat
 Kurs-Nr.: 212/16 (Hatha-Yoga 1)
 Beginn: 14.09.2016, 15 mal, mittwochs, 16.30 - 17.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 213/16 (Hatha-Yoga 2)
 Beginn: 14.09.2016, 15 mal, mittwochs, 17.45 - 18.45 Uhr
 Ort: Vereinsheim, SV Ebnat
 Leitung: Elke Hafermalz, Kursleiterin DTB "Yoga"
 Gebühr: 66,00€ / AOK-Mitglieder 49,50€ / Vereinsmitglieder 33,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Toni Reiter, Tel.: 07367 / 2193
 E-Mail: toni-reiter@web.de

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.: 214/16
 Beginn: 13.09.2016, 10 mal, dienstags, 20.15 - 21.30 Uhr
 Ort: Weststadtzentrum
 Leitung: Inge Weiland, Übungsleiterin "Pilates"
 Gebühr: je 10 mal 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

PILATES



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

Verein: TV 1884 Unterkochen
 Kurs-Nr.: 215/16
 Beginn: 20.09.2016, 10 mal, dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
 Kurs-Nr.: 216/16
 Beginn: 21.09.2016, 10 mal, mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
 Leitung: Martina Lechner, DTB-Kursleiterin "Pilates"
 Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Martina Lechner, Tel.: 07361 / 89367
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

PILATES



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

Verein: TSV Wasseralfingen
 Kurs-Nr.: 217/16 (Das sanfte Bodystyling für Anfänger)
 Beginn: 10.10.2016, 10 mal, montags, 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)

TAI CHI I



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.: 218/16 (Vorkenntnisse nicht erforderlich)
 Beginn: 20.09.2016, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
 Ort: MTV-Heim, Rohrwang
 Leitung: Luo Liping, Tai Chi u. Qigong Lehrerin, TCM
 Gebühr: 52,00€ / AOK-Mitglieder 43,35€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 34,70€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

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.: 219/16
 Beginn: Auf Anfrage, 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)

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.: 220/16
 Beginn: 18.10.2016, 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)



Kleiner Check zwischen durch.

Jederzeit online rausfinden, wo man gesundheitlich steht: mit dem AOK-GesundheitsChecker. Mehr dazu unter aok-bw.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.:	221/16
Beginn:	23.09.2016, 10 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr
Ort:	TSV Halle Wasseralfingen, Gymnastikraum
Leitung:	Margarete Rödter, Übungsleiterin
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen u. MTV Aalen 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

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.: 222/16 (für 2 bis 4-jährige)
 Beginn: 22.09.2016, 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.: 223/16 (für 6 bis 10-jährige Mädchen)
 Beginn: 26.09.2016, 8 mal, montags, 17.00 - 18.00 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

Volltreffer...



STUDIOOcrossmedia

Die Werbeagentur für Text- und Bildsprache.

Aalen · 07361 997710 · www.studioo.de

Erlebnissport

Stadtwerke Aalen

Ermäßigungen für Energiekunden der
Stadtwerke Aalen mit Kundenkarte

SWA+tarif, 2 EURO

SWA++tarif, 4 EURO

BASKETBALL

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

Ort:	Talschulhalle Wasseralfingen
Verein:	Spielgemeinschaft Basketball
Kurs-Nr.:	224/16 (für 6- bis 10- jährige)
Beginn:	16.09.2016, 7 mal, freitags, 16.00 - 17.10 Uhr
Kurs-Nr.:	225/16 (für 6- bis 10- jährige)
Beginn:	11.11.2016, 7 mal, freitags, 16.00 - 17.10 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Kurs-Nr.:	226/16 (für 13- bis 16- jährige Mädchen)
Beginn:	11.09.2016, 7 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	227/16 (für 13- bis 16- jährige Mädchen)
Beginn:	07.11.2016, 7 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	228/16 (für 9- bis 12- jährige Jungen u. Mädchen)
Beginn:	11.09.2016, 7 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	229/16 (für 9- bis 12- jährige Jungen u. Mädchen)
Beginn:	07.11.2016, 7 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	230/16 (für Erwachsene)
Beginn:	12.09.2016, 7 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	231/16 (für Erwachsene)
Beginn:	08.11.2016, 7 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Weidenfeldhalle
Kurs-Nr.:	232/16 (für 12- bis 16- jährige)
Beginn:	13.09.2016, 7 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	233/16 (für 12- bis 16- jährige)
Beginn:	09.11.2016, 7 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	Galgenberghalle
Kurs-Nr.:	234/16 (für Erwachsene)
Beginn:	14.09.2016, 7 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.:	235/16 (für Erwachsene)
Beginn:	10.11.2016, 12 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr

Gebühr: pro Kurs 19,00€, Vereinsmitglieder kostenfrei,
 Kurse in der Talschulhalle sind für die Schüler der
 Karl-Kessler-Schule kostenfrei.

Leitung: Karin Zellit, Carina Stillhammer, Fabian Stillhammer,
 Ulrike Burchert, Thomas Eberlein, Thorsten Fuchs,
 Renè Fuchs, Matthias Seydelmann, Zhe Wang,
 Florian Fischer, John Pappas, Cem Elit,
 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.:	236/16
Beginn:	17.09.2016, 3 mal, samstags, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	237/16
Beginn:	18.09.2016, 3 mal, sonntags, 10.00 - 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	238/16
Beginn:	15.10.2016, 3 mal, samstags, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	239/16
Beginn:	16.10.2016, 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 E-Mail: boriswallner@gmx.de

E-BIKE / PEDELEC FAHR SICHERHEITSTRAINING



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.:	240/16 (Einsteiger u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	08.09.2016, 2 mal, donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	241/16 (Einsteiger u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	09.09.2016, 2 mal, freitags, 18.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	242/16 (Einsteiger u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	10.09.2016, 1 mal, samstags, 09.00 - 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	243/16 (Einsteiger u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	11.09.2016, 1 mal, sonntags, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV „Radsport“
Gebühr:	40,00€ / SWA+tarif 38,00€ / SWA++tarif 36,00€ / Vereinsmitglieder 22,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 / 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

HOCKEY



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

Verein:	Hockeyclub "Suebia Aalen"
Kurs-Nr.:	244/16 (für 7- bis 11- jährige)
Beginn:	12.01.2017, 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

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

Verlässlich. Fair. Kompetent.

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

Servicetelefon
07361 952-255
Servicefax
07361 952-349



Stadtwerke
Aalen



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.:	245/16 („Toprope“ - Kletterschein kann erw. werden)
Beginn:	07.11.2016, 3 mal, montags, 19.15 - 21.15 Uhr
Ort:	Reiner-Schwebel-Kletterhalle Aalen (Greut)
Leitung:	Rainer Ardinski, Fachübungsleiter „Sportklettern“
Gebühr:	100,00€ / SWA+tarif 98,00€ / SWA++tarif 96,00€ / Vereinsmitglieder 85,00€ / FP (siehe Seite 4) 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.:	246/16
Beginn:	Motorflug täglich, Segelflug Sa. u. So.
Ort:	Flugplatz Elchingen
Leitung:	Qualifizierte, geprüfte Motor- u. Segelflugehrer
Gebühr:	auf Anfrage
Anmeldung:	Dr. Helmut Albrecht, Tel.: 07367 / 7122 E-Mail: 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.:	247/16
Beginn:	Anmeldung jederzeit möglich
Ort:	"Surprise", Carl-Zeiss-Str. 79, Aalen
Leitung:	Alexandros Vassiliadis, Übungsleiter C
Gebühr:	30,00€ / SWA+tarif 28,00€ / SWA++tarif 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	"Surprise", Tel.: 07361 / 943371 (ab 16.00 Uhr)

REITEN

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

Verein:	Reiterverein Aalen u. Umgebung e.V.
Kurs-Nr.:	248/16 (ab 6 Jahre)
Beginn:	nach Absprache
Ort:	Reitanlage im Greut
Leitung:	Mitarbeiter der Reitschule
Gebühr:	Infos über Reitschule
Anmeldung:	Die Reitschule im Reiterverein Aalen Tel.: 07361 / 64520 E-Mail: die-reitschule@t-online.de

Segeln



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

Verein:	Segelclub Aalen
Kurs-Nr.:	249/16
Beginn:	nach Absprache
Ort:	Clubhaus Segelclub, Bucher Stausee
Leitung:	Karl Reichart
Gebühr:	je nach gewünschtem Segelschein
Anmeldung:	Karl Reichart, Tel.: 07959 / 926360 E-Mail: KDRreichart@eurosailing.de

FRAUEN POWER



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

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	250/16 (Selbstbehauptungstraining ab 14 Jahre)
Beginn:	04.10.2016, 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

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.: 251/16 (Frauen u. Mädchen ab 14 Jahre)
 Beginn: 20.09.2016, 10 mal, dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
 Kurs-Nr.: 252/16 (für 8- bis 13- jährige)
 Beginn: 20.09.2016, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Drittel A
 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
 Meldeschluss: 01.09.2016

SHOTOKAN KARATE (WEG DER LEEREN HAND)



Karate-Do lehrt eine der schnellsten Kampfkünste zur Selbstverteidigung bei der jede Technik durch Verbindung aller geistigen u. körperlichen Kräfte einen Kampf sofort beenden soll.

- Verein: Post-SV Aalen
 Kurs-Nr.: 253/16 (für Anfänger ab 15 Jahre)
 Beginn: 11.10.2016, 12 mal, dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
 Ort: Max-Eyth-Halle, Gymnastikraum
 Leitung: Werner Schmidt, Übungsleiter 1. Kyu-Grad
 Gebühr: 50,00€ / SWA+tarif 48,00€ / SWA++tarif 46,00€ / Schüler, Studenten, Azubis 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
- Anmeldung: Werner Schmidt, Tel.: 0177 2325 158
 E-Mail: kurse@karate-aalen.de

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.: 254/16 (ab 13 Jahre)
Beginn: jederzeit, 10 mal, dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Brauenberg-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

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.: 255/16 (ab 13 Jahre)
Beginn: jederzeit, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Brauenberg-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



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

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	256/16 (ab 5 Jahre)
Beginn:	22.09.2016, 10 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	Weidenfeldhalle
Leitung:	Hans Leberle, Trainer B "Taekwondo" 6. Dan
Gebühr:	52,00€ / SWA+tarif 50,00€ / SWA++tarif 48,00€ / Vereinsmitglieder 34,70€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 6)

TAEKWONDO



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

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	257/16 (ab 5 Jahre)
Beginn:	23.09.2016, 6 mal, freitags, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort:	Max-Eyth-Halle
Leitung:	Sonja Ruf, Trainerin C "Taekwondo"
Gebühr:	21,00€ / SWA+tarif 19,00€ / SWA++tarif 17,00€ / Vereinsmitglieder 15,75€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Sonja Ruf, Tel.: 07361 / 36456 E-Mail: SonniAalen@web.de

TANZKURS



Vom Walzer bis zum Discofox, alles für den Hausgebrauch.

Verein:	MTV Aalen
Kurs-Nr.:	258/16 (Tanzkurs 1)
Beginn:	20.09.2016, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.15 Uhr
Kurs-Nr.:	259/16 (Tanzkurs 2)
Beginn:	22.11.2016, 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.:	260/16 (Schnuppertauchen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	5,00€
Kurs-Nr.:	261/16 (Kindertauchsportabzeichen "Bronze" Kinder ab 10 bis 14 Jahre)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	50,00€
Kurs-Nr.:	262/16 (Grundtauchschein, von 14-66 Jahre)
Beginn:	Jederzeit möglich
Gebühr:	140,00€
Ort:	14-tägig, freitags, Freibad Spiesel / Hallenbad Aalen
Leitung:	Gebhard Kiefner, Tauchlehrer
Anmeldung:	Gebhard Kiefner, Tel.: 07361 / 971611 E-Mail: 1vo@tauchen-tfc.de

TENNIS

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

Verein:	TC Aalen
Kurs-Nr.:	263/16 (von 16 bis 99 Jahre)
Beginn:	10 mal, montags, 18.00 - 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



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

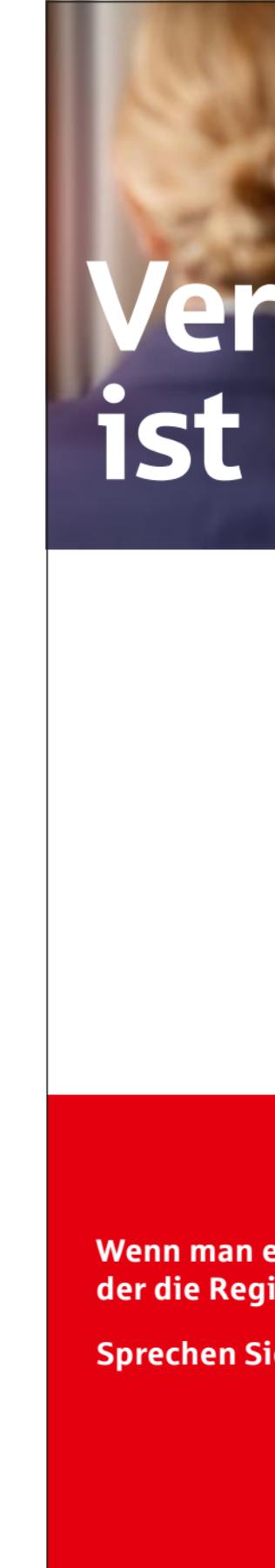
Verein:	Post-SV Aalen
Kurs-Nr.:	264/16 (ab 8 Jahre)
Beginn:	29.09.2016, 6 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	Max-Eyth-Halle
Leitung:	Harald Knödler, Übungsleiter "Tischtennis"
Gebühr:	24,00€ / SWA+tarif 22,00€ / SWA++tarif 20,00€ / Vereinsmitglieder 16,00€ / FP (siehe Seite 4) Tischtennisschläger bitte mitbringen.
Anmeldung:	Harald Knödler, Tel.: 07361 / 66343 E-Mail: h-knoedler@gmx.de

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.:	265/16 (Für Jedermann und -Frau)
Beginn:	27.09.2016, 6 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



Verstehen ist einfach.



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 durchgeführt, die auch gymnastisch ungeübten Menschen bis ins hohe Alter empfohlen werden können. Kommen Sie doch einfach mal mit bequemer Kleidung zum Schnuppern vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Das Angebot im Stadtgebiet Aalen:

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

Seniorengymnastik

Altenbegegnungsstätte, Spritzenhausplatz 13, Aalen

Montag: 09.15 - 10.15 Uhr u. 10.30 - 11.30 Uhr

Dienstag: 14.30 - 15.30 Uhr, Donnerstag: 10.00 - 11.00 Uhr u. 11.00 - 12.00 Uhr u. 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: 09.30 - 10.30 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.

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



LIMES-THERMEN AALEN

– staatlich anerkannte Heilquelle –

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

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

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

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

Limes-Thermen Aalen | Osterbacher Platz 3 | 73431 Aalen

Telefon 07361 9493-0 | www.limes-thermen.de

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



LIMES-THERMEN AALEN

GYMNASTIK XXL IM THERMALWASSER

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

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

Kurs 1:	Mittwoch,	09.50 - 10.20 Uhr
Kurs 2:	Mittwoch,	10.40 - 11.10 Uhr
Kurs 3:	Freitag,	10.20 - 10.50 Uhr
Dauer:	ab 14.09.16:	12 Einheiten mit je 30 min
	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 12.09.16:	12 Einheiten mit je 20 min,
	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	

LIMES-THERMEN AALEN

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen, min. 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 12.09.16:	12 Einheiten mit je 45 min
	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

-
- 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 €



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:	Oktober 2016 - 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	

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 2016 - Februar 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	

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.
Teilnehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs:	Mittwoch- & Freitagnachmittag
Dauer:	ab Oktober 2016 - Februar 2017, pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.
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.

Teilnehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs:	Mittwoch, 13.30 - 14.15 Uhr
Dauer:	ab Oktober 2016 - Februar 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



KLEINKINDER - SCHWIMMEN 12 - 24 MONATE

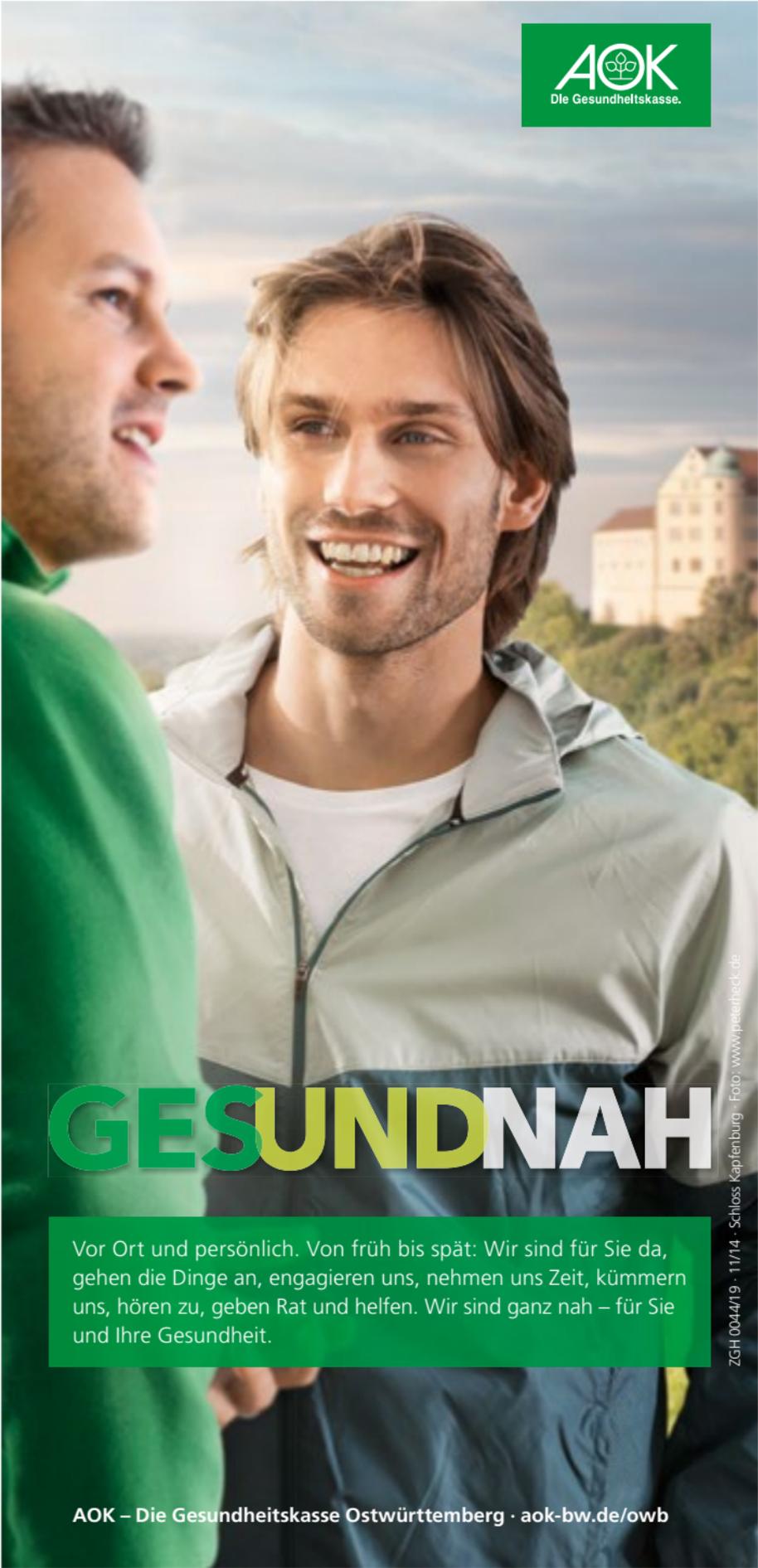
Das Wasser wird als Bewegungsraum entdeckt. Die Kleinkinder gewöhnen sich daran bis sie sich letztendlich darin wohl fühlen. In diesem Kurs wird mit ausgewählten Spielen und einfachen Übungen die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Selbstverständlich können auch Väter,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

Kurs:	Mittwoch, 14.30 - 15.15 Uhr
Dauer:	ab Oktober 2016 - Februar 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

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.



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.