

Aalen sportiv F/S 2018

Semesterprogramm Frühjahr/Sommer
Gesundheits- und Erlebnissport



**Regional
ist einfach.**



www.ksk-ostalb.de

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

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Ostalb**

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

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

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

Herausgeber/Redaktion/Information:

Stadtverwaltung Aalen, Amt für Bildung, Schule und Sport,
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 - 40
Erlebnissport	Seite 41 - 51
Angebote der AOK Ostwürttemberg	Seite 32 - 33
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 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.

Sportiv ins Jahr der Fußballweltmeisterschaft !

Im Jahr der Fußballweltmeisterschaft etwas mehr Bewegung gefällig? Verspüren Sie den Drang, frischen Wind in Ihr alltägliches Leben zu bringen? Haben Sie Lust auf Fitness und körperliches Wohlbefinden? Dann "nichts wie rein" ins neue, schwungvolle und belebende Kursprogramm von "Aalen sportiv".

Langes Sitzen, das Arbeiten am Computer und die Bewegungsarmut in der kälteren Jahreszeit beanspruchen unseren Körper sehr ! Beenden Sie diesen problematischen Zustand, kommen Sie in Bewegung, starten Sie fit und gesund ins neue, spannende Fußballjahr.

In unserer neuen Semesterbroschüre "Frühjahr/Sommer 2018" finden Sie ein breit gefächertes Programm, in dem für jeden ein maßgeschneidertes Angebot vorhanden ist.

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

Also - nicht zögern, sondern anmelden und Spaß haben mit "Aalen sportiv".



Thilo Rentschler
Oberbürgermeister
der Stadt Aalen



Josef Bunter
Geschäftsführer
AOK- Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg



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



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

Aikido	Seite 47
Aktive Mittagspause	Seite 17
Anfängerschwimmkurs	Seite 56, 58
Aqua-Fitness	Seite 54, 56, 59
Aqua-Gym	Seite 54
Aqua-Jogging	Seite 55
Babyschwimmen	Seite 58
Basketball	Seite 43
Bewegen statt schonen	Seite 34, 27
Body Attack	Seite 17
Body Intense	Seite 16
Bodyworkout	Seite 16, 39
Cardio-Fit	Seite 12
Cross-Fitness	Seite 19
E-Bike / Pedelec Fahrsicherheitstraining	Seite 44
Eltern-Kind-Turnen	Seite 39
Energy-Dance	Seite 24
Entspannung	Seite 38
Fit u. Beweglich bis ins hohe Alter	Seite 23
Fit-Mix	Seite 20
Fitness rundum	Seite 23, 24
Fitness-Mix	Seite 20
Fitness-Workout	Seite 16
Flexible Wirbelsäule-Starker Rücken	Seite 27
Ganzkörpertraining	Seite 22, 29
Hatha Yoga	Seite 35
Hockey	Seite 45
Hot Iron 2	Seite 19
Indoorcycling	Seite 11, 12
Kleinkinder-Schwimmen	Seite 57
Klettern in der Halle	Seite 45
Krafttraining	Seite 24
Langlauf Klassisch / Skating	Seite 26
Motor- und Segelflug	Seite 45
Mountainbike	Seite 44
Move & Style	Seite 13
MTV-Fit-Mix	Seite 13
Nordic Walking / Walking	Seite 25
Outdoor-Fitness	Seite 23
Pilates	Seite 36
Piloxing	Seite 10, 11
Pool-Billard	Seite 47
Power-Fitness-Gym	Seite 19
Power-Mix Functional Training for all	Seite 10
Qigong	Seite 35
Reiten	Seite 47
Rope Skipping	Seite 38
Rücken aktiv-Hoch zu Ross	Seite 34
Rücken Workout	Seite 29
Rücken Fitness	Seite 28, 39

Rücken-Spezial	Seite 39
Sanftes Rückentraining	Seite 28
Säuglings-Schwimmen	Seite 58
Ski-Alpin/Snowboard/Carving	Seite 50
Step Fitness	Seite 13
Taekwondo	Seite 48
Tai Chi	Seite 36, 37
Tanzen	Seite 49
Tauchen	Seite 51
Tennis	Seite 48
Tischtennis	Seite 48
Wassergewöhnung	Seite 57
Wer rastet der rostet	Seite 22
Wirbelsäulengymnastik	Seite 55
Workout mit und ohne Step	Seite 15
Yoga	Seite 34, 35
Zumba	Seite 15, 39

Nächste Semesterbroschüre:

Die nächste Kursbroschüre Herbst/Winter 2018 erscheint im August 2018. Sie können die Broschüre kostenlos beim Amt für Bildung, Schule und Sport der Stadt Aalen (Tel. 07361 52-1138, Fax 07361 5211911, E-Mail: 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

Spielstraße 23, 73433 Aalen-Wasseralfingen

Telefon 07361 76375, Fax 07361 780520

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 41105, Fax 07361 42448

E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrnweiler.de

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

Fitness- & Gesundheitssport

AOK
Die Gesundheitskasse.

**AOK - Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg**

POWER-MIX FUNCTIONAL TRAINING FOR ALL



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

- Verein: MTV Aalen
 Kurs-Nr.: 1/18
 Beginn: 08.01.2018, 12 mal, montags, 18.45 - 20.00 Uhr
 Kurs-Nr.: 2/18
 Beginn: 16.04.2018, 12 mal, montags, 18.45 - 20.00 Uhr
 Ort: TSG-Halle, BohnensträÙle 20
 Leitung: Andrea Koller, Übungsleiterin B „Prävention“
 Gebühr: 82,50€ / AOK-Mitglieder 61,90€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, TSG Hofherrnweiler-Unterrombach DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 41,25€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

PILOXING



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

- Verein: MTV Aalen
 Kurs-Nr.: 3/18
 Beginn: 11.01.2018, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 4/18
 Beginn: 26.04.2018, 8 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: MTV-Heim, Stadionweg 11
 Leitung: Ines Lechner, Piloxing-Instructorin
 Gebühr: Kurs 3/18: 68,00€ / AOK-Mitglieder 54,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Gebühr: Kurs 4/18: 54,40€ / AOK-Mitglieder 43,20€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 32,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

PILOXING KNOCKOUT



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

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	5/18
Beginn:	11.04.2018, 10 mal, mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Turnhalle, Waldhausen
Leitung:	Karolina Pusch, Piloxing-Instructorin
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 42,50€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Heidi Drabek, Tel.: 07367 7336 E-Mail: heidi-drabek11@gmx.de

INDOORCYCLING



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

Verein:	TSG Hofhermweiler-Unterrombach
Kurs-Nr.:	6/18
Beginn:	08.01.2018, 10 mal, montags, 16.00 - 17.00 Uhr
Leitung:	Jürgen Leis, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	7/18
Beginn:	08.01.2018, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung:	Mario Feuchter, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	8/18
Beginn:	09.01.2018, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Leitung:	Tobias Hegele, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	9/18
Beginn:	10.01.2018, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Margaretha Nufer u. Lothar Grundler, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	10/18
Beginn:	11.01.2018, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung:	Margaretha Nufer, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	11/18
Beginn:	13.01.2018, 10 mal, samstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung:	Margaretha Nufer, Lothar Grundler, Jochen Wörner, Certificate Cyclinginstructor
Ort:	Cyclingcenter TSG Hofhermweiler-Unterrombach
Gebühr:	80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

INDOORCYCLINGMEETSPUMP



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

Verein:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Kurs-Nr.:	12/18
Beginn:	10.01.2018, 10 mal, mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr
Kurs-Nr.:	13/18
Beginn:	12.01.2018, 10 mal, freitags, 19.45 - 21.15 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 8)

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.:	14/18
Beginn:	12.01.2018, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.:	15/18
Beginn:	27.04.2018, 8 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Ines Lechner, Sport- u. Gymnastiklehrerin
Gebühr:	Kurs 13/18: 55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
Gebühr:	Kurs 14/18: 44,00€ / AOK-Mitglieder 33,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 22,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

STEP-FITNESS



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

Verein:	DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Kurs-Nr.:	16/18
Beginn:	18.01.2018, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Leitung:	Anke Weis, DTB Group Fitness Trainerin
Gebühr:	45,00€ / FP (siehe Seite 4) / im Anschluss ist eine Verlängerung bis zum Sommer möglich.
Anmeldung:	E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

MOVE & STYLE



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

Verein:	DJK-SV Aalen
Kurs-Nr.:	17/18
Beginn:	19.04.2018, 8 mal, donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Galgenberghalle
Leitung:	Elke Dunz, DTB Trainerin "Aerobic"
Gebühr:	42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Elke Dunz, Tel.: 07361 42886 E-Mail: elke.knoedler@freenet.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.:	18/18 (für Frauen und Männer)
Beginn:	16.02.2018, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.15 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Gymnastikraum, Stadionweg 11
Leitung:	Martin Kadow, Übungsleiter B „Prävention Erw.“
Gebühr:	69,00€ / AOK-Mitglieder 51,75€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 34,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)



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)

ZUMBA



Konditionstraining, Koordinations- u. Muskelaufbautraining

- Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
 Kurs-Nr.: 19/18 (Erwachsene)
 Beginn: durchgehend, 10 mal, sonntags, 10.00 - 11.00 Uhr
 Ort: TSG-Gelände Aalen
 Leitung: S. Avdulahi, Official Zumba Instructor
 Gebühr: 50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

ZUMBA



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

- Verein: SV Ebnat
 Kurs-Nr.: 20/18
 Beginn: 23.02.2018, 10 mal, freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Vereinsheim Ebnat
 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

WORKOUT MIT UND OHNE STEP



Einfache, schweißtreibende Schrittfolgen auf dem Step! Gezielte Kräftigungs- u. Mobilisationsübungen für Bauch-, Beine-, Gesäß- u. Rückenmuskulatur. Ein ausgedehntes Stretching beendet die Std.

- Verein: MTV Aalen
 Kurs-Nr.: 21/18
 Beginn: 11.01.2018, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
 Kurs-Nr.: 22/18
 Beginn: 12.04.2018, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
 Ort: MTV-Heim, Gymnastikraum, Stadionweg 11
 Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.: 23/18
 Beginn: 11.01.2018, 10 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
 Kurs-Nr.: 24/18
 Beginn: 12.04.2018, 10 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
 Ort: MTV-Heim, Gymnastikraum, Stadionweg 11
 Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic u. Fitness“
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

FITNESS - WORKOUT



Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining in der Gruppe, zur Verbesserung der Kondition, Kraft u. Beweglichkeit.

Verein: SV Waldhausen
 Kurs-Nr.: 25/18
 Beginn: 09.01.2018, 8 mal, dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr
 Ort: Bürgerhaus Waldhausen
 Leitung: Andrea Wallner, Übungsleiterin B "Prävention"
 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

BODY INTENSE



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

Verein: DJK-SV Aalen
 Kurs-Nr.: 26/18 (Frauen)
 Beginn: 09.04.2018, 8 mal, montags, 20.00 - 21.30 Uhr
 Ort: Max-Eyth Halle
 Leitung: Gabi Herkommer, Übungsleiterin B "Gesundheit u. Fitness"
 Gebühr: 42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Gabi Herkommer, Tel.: 07361 68547
 E-Mail: gabi-herkommer@gmx.de



AKTIVE MITTAGSPAUSE



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

- Verein: MTV Aalen
 Kurs-Nr.: 27/18
 Beginn: 22.01.2018, 10 mal, montags, 12.30 - 13.15 Uhr
 Ort: MTV-Halle, Stadionweg 11
 Leitung: Elisabeth Karsten, Übungsleiterin B "Prävention"
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.: 28/18
 Beginn: 12.01.2018, 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



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

POWER - FITNESS - GYM



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

Verein: SV Ebnat
 Kurs-Nr.: 29/18
 Beginn: 09.01.2018, 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

HOT IRON 2



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

Verein: DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
 Kurs-Nr.: 30/18
 Beginn: 18.01.2018, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
 Ort: Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
 Leitung: Anke Weis, Hot Iron Instructorin
 Gebühr: 60,00€ / FP (siehe Seite 4) / im Anschluss ist eine Verlängerung bis zum Sommer möglich.
 Anmeldung: E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

CROSS - FITNESS



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

Verein: TV 1884 Unterkochen
 Kurs-Nr.: 31/18 (weibliche Erwachsene)
 Beginn: 08.01.2018, 10 mal, montags, 18.45 - 19.45 Uhr
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
 Leitung: Sabine Vöhringer, Übungsleiterin B "Prävention"
 Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Sabine Vöhringer, Tel.: 07365 921686
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

FITNESS - MIX



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

Verein: rrc Aalen
 Kurs-Nr.: 32/18
 Beginn: 11.01.2018, 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, Muskulatur u. Beweglichkeit verbessert. Abschl. Yogaelemente bringen Körper u. Geist in Einklang.

Verein: Post-SV Aalen
 Kurs-Nr.: 33/18
 Beginn: 19.01.2018, 8 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr
 Ort: Erzhäusle
 Leitung: Liane McDonald, Übungsleiterin C
 Gebühr: 40,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Liane McDonald, Tel.: 07361 43908
 E-Mail: liane.mcdonald@kabelbw.de

FIT - MIX



Abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Sportgeräten u. guter Musik, bei dem die Koordination aufgebaut wird u. alle wichtigen Muskelgruppen insbesondere Rücken gekräftigt werden.

Verein: FV Viktoria Wasseralfingen
 Kurs-Nr.: 34/18 (für Frauen ab 40 Jahre)
 Beginn: 15.01.2018, 10 mal, montags, 19.00 - 20.15 Uhr
 Ort: Weidenfeldhalle
 Leitung: Elke Dunz, Übungsleiterin
 Gebühr: 35,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos
 Anmeldung: Hedwig Schäffauer, Tel.: 07361 72206
 E-Mail: Irma.schaeffauer@gmx.de



Nähe ist einfach.



ksk-ostalb.de

Weil man die Sparkasse immer und überall erreicht. Von zu Hause, mobil und in der Filiale.

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Ostalb**



GANZKÖRPERTRAINING



Durch funktionelle Gymnastik, Koordinations- u. Balanceübungen beugen wir Rückenprobleme vor.

Verein:	SV Waldhausen
Kurs-Nr.:	35/18 (Erwachsene)
Beginn:	11.01.2018, 10 mal, donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.:	36/18 (Erwachsene)
Beginn:	11.01.2018, 10 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 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

WER RASTET DER ROSTET



Wir werden + bleiben beweglich. Von Beckenbodengymnastik über Rückenkräftigung, Bauch-, Beine-, Po bis Pilates ist alles dabei "von allem ebbes". Alles was uns gut tut.

Verein:	SSV Aalen
Kurs-Nr.:	37/18 (Frauen 50+ u. Wiedereinsteiger)
Beginn:	19.02.2018, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung:	Christine Kohnle, Übungsleiterin "Freizeitsport für Frauen"
Gebühr:	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.: 38/18 (Gemischte Gruppe ab 65 Jahre)
 Beginn: 15.01.2018, 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

FITNESS ZUM RUND UM WOHLFÜHLEN



Wir erhalten unser Beweglichkeit u. Fitness mit einer schonenden Gymnastik. Anfänger u. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Verein: DJK-SV Aalen
 Kurs-Nr.: 39/18 (Frauen 65+)
 Beginn: 12.04.2018, 8 mal, donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr
 Ort: Ev. methodistische Kirche
 Leitung: Christine Kohnle, Übungsleiterin "Freizeitsport"
 Gebühr: 42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Christine Kohnle, Tel.: 07361 32540

OUTDOOR - FITNESS



Fitness im Wald, mit eigenem Körpergewicht, Therabändern. Kurze Laufeinheiten wechseln im Intervall mit Ausdauer-Kraft-Übungen für mehr Kraft u. Ausdauer.

Verein: DJK-SV Aalen
 Kurs-Nr.: 40/18
 Beginn: 18.04.2018, 8 mal, mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
 Ort: Wanderparkplatz Ostalpbiste
 Leitung: Gabi Herkommer, Übungsleiterin B "Gesundheit u. Fitness"
 Gebühr: 42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Gabi Herkommer, Tel.: 07361 68547
 E-Mail: gabi-herkommer@gmx.de

FITNESS RUNDUM



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

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	41/18
Beginn:	19.01.2018, 12 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	TSV Halle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Marion Färber, Übungsleiterin "Prävention"
Gebühr:	66,00€ / AOK-Mitglieder 54,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 42,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.:	42/18
Beginn:	09.01.2018, 8 mal, dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim Rohrwang, Krafraum
Leitung:	Joachim Höflacher
Gebühr:	40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

ENERGY - DANCE



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

Verein:	TSV Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	43/18
Beginn:	23.01.2018, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	TSV Halle Wasseralfingen, Gymnastikraum
Leitung:	Petra Schmidt, Trainerin B "Prävention Gesundheitssport Erwachsene", "Trainerin Energy-Dance"
Gebühr:	75,00€ / AOK-Mitglieder 60,50€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 46,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

NORDIC WALKING



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

Verein: rrc aalen
Kurs-Nr.: 44/18
Beginn: 12.04.2018, 6 mal, donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Eingang Jahnturnhalle, Aalen
Leitung: Boris Wallner, Leiter WLW "Nordic Walking"
Gebühr: 40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung: Boris Wallner, Tel.: 07367 7553
E-Mail: boriswallner@gmx.de

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.: 45/18
Beginn: 20.04.2018, 6 mal, freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: MTV-Heim, Rohrwang
Leitung: Ferdinand Sarembe, Übungsleiter C
Gebühr: 36,00€ / AOK-Mitglieder 27,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 18,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.:	46/18
Beginn:	Sa. 20.01.2018 u. So. 21.01.2018, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	47/18
Beginn:	Sa. 10.02.2018 u. So. 11.02.2018, 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.:	48/18
Beginn:	Sa. 06.01.2018 u. So. 07.01.2018, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	49/18
Beginn:	Sa. 13.01.2018 u. So. 14.01.2018, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	50/18
Beginn:	Sa. 27.01.2018 u. So. 28.01.2018, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	51/18
Beginn:	Sa. 03.02.2018 u. So. 04.02.2018, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	52/18
Beginn:	Sa. 24.02.2018 u. So. 25.02.2018, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	53/18
Beginn:	Sa. 10.03.2018 u. So. 11.03.2018, 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

BEWEGEN STATT SCHONEN - 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.: 54/18
 Beginn: 22.01.2018, 8 mal, montags, 19.15 - 20.15 Uhr
 Kurs-Nr.: 55/18
 Beginn: 22.01.2018, 8 mal, montags, 20.15 - 21.15 Uhr
 Ort: MTV-Halle, Stadionweg 11
 Leitung: Johannes Gärtner, Sportwissenschaftler
 Gebühr: 44,00€ / AOK-Mitglieder 33,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 22,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

FLEXIBLE WIRBELSÄULE - STARKER RÜCKEN



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

- Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
 Kurs-Nr.: 56/18
 Beginn: 15.02.2018, 10 mal, donnerstags, 09.30 - 10.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 57/18
 Beginn: 15.02.2018, 10 mal, donnerstags, 10.45 - 11.45 Uhr
 Kurs-Nr.: 58/18
 Beginn: 15.02.2018, 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 8)

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.: 59/18
 Beginn: 09.04.2018, 10 mal, montags, 19.15 - 20.15 Uhr
 Kurs-Nr.: 60/18
 Beginn: 09.04.2018, 10 mal, montags, 20.15 - 21.15 Uhr
 Ort: MTV-Halle, Stadionweg 11
 Leitung: Birgit Widmann, Übungsleiterin B "Prävention"
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

SANFTES RÜCKENTRAINING



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

- Verein: MTV Aalen
 Kurs-Nr.: 61/18
 Beginn: 10.01.2018, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
 Kurs-Nr.: 62/18
 Beginn: 18.04.2018, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
 Ort: MTV, Gymnastikraum, Stadionweg 11
 Leitung: Sandra Bertele, Übungsleiterin B "Prävention"
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

RÜCKEN WORKOUT



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

- Verein: TV 1884 Unterkochen
 Kurs-Nr.: 63/18 (Erwachsene)
 Beginn: 10.01.2018, 10 mal, mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr
 Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
 Leitung: Sabine Vöhringer, Übungsleiterin B "Prävention"
 Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Sabine Vöhringer, Tel.: 07365 921686
 E-Mail: Info@tv-unterkochen.de

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG



Unter Einsatz von verschiedenen Kleingeräten trainieren wir unsere Stütz- u. Haltemuskulatur u. beugen somit Rückenschmerzen vor. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

- Verein: TSV Wasseralfingen
 Kurs-Nr.: 64/18 (Kurs 1)
 Beginn: 16.01.2018, 10 mal, dienstags, 08.30 - 09.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 65/18 (Kurs 2)
 Beginn: 16.01.2018, 10 mal, dienstags, 09.30 - 10.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 66/18 (Kurs 3)
 Beginn: 18.01.2018, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
 Kurs-Nr.: 67/18 (Kurs 4)
 Beginn: 18.04.2018, 10 mal, mittwochs, 08.30 - 09.30 Uhr
 Ort: TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
 Leitung: Ilona Kolb, Übungsleiterin B "Prävention"
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 35,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.

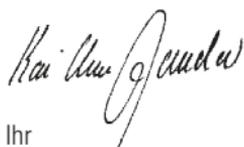
Die Aalener Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen und freuen sich über neue Vereinsmitglieder.

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

Über 165.000 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
KundenCenter 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



Kai-Uwe Jander
KundenCenter-Leiter



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

Lebe Balance Seminar

In unserem immer schneller werdenden Leben haben wir verlernt, die Balance zu finden zwischen der Bewältigung des Alltags und den Dingen, die uns „wirklich wichtig sind“. Hierfür braucht es ganz unterschiedliche Fähigkeiten, die Sie, angeleitet durch unsere Präventionsfachkräfte, in diesem Programm erfahren. Sie bekommen das nötige „Werkzeug“ an die Hand, Dinge in Ihrem Leben zu verändern und anstehende Probleme besser zu meistern.



50246597 – Aalen

Termin: freitags, ab 02.03.2018, 10.00 - 11.30 Uhr, 7 Treffen
Treff: AOK-Gesundheitszentrum,
Wiener Str. 8, 73430 Aalen

50246598 – Aalen

Termin: montags, ab 05.03.2018, 18.00 - 19.30 Uhr, 7 Treffen
Treff: AOK-Gesundheitszentrum,
Wiener Str. 8, 73430 Aalen

Online-Anmeldung:

www.aok-bw.de/gesundheitsangebote



GESUNDNAH

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

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/



BEWEGEN STATT SCHONEN 60+



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

Verein: DJK-SV Aalen
 Kurs-Nr.: 68/18 (gemischte Gruppe)
 Beginn: 18.04.2018, 8 mal, mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr
 Ort: Grauleshofschule, Gymnastikraum
 Leitung: Renate Mahler, DTB Rückentrainerin
 Gebühr: 40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Renate Mahler, Tel.: 07361 32347
 E-Mail: herbertundrenate@gmx.de

RÜCKEN AKTIV - HOCH ZU ROSS

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

Verein: RV Stadtmühle Wasseralfingen e.V.
 Kurs-Nr.: 69/18
 Beginn: 18.04.2018, 10 mal, mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr
 Ort: Reithalle, Schloßstr. 2/1
 Leitung: Rita Bentz, Trainerin B "Prävention"
 Gebühr: 200,00€ / AOK-Mitglieder 180,00€ / Vereinsmitglieder 180,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Rita Bentz, Tel.: 0170 3463410
 E-Mail: ritamariabentz@web.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.: 70/18 (Frauen u. Männer)
 Beginn: 12.01.2018, 8 mal, freitags, 16.30 - 18.00 Uhr
 Kurs-Nr.: 71/18 (Frauen u. Männer)
 Beginn: 12.03.2018, 8 mal, freitags, 16.30 - 18.00 Uhr
 Ort: MTV-Heim, Rohrwang
 Leitung: Melanie Sternberg, Kursleiterin "Yoga"
 Gebühr: 68,00€ / AOK-Mitglieder 57,20€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 48,35€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.: 72/18 (Erwachsene)
 Beginn: 25.01.2018, 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.: 73/18
 Beginn: 10.01.2018, 10 mal, mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr
 Ort: Vereinsheim, SV Ebnat
 Leitung: Elke Hafermalz, Kursleiterin DTB "Yogalehrerin"
 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

QIGONG



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

- Verein: TSV Wasseralfingen
 Kurs-Nr.: 74/18
 Beginn: 12.01.2018, 10 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr
 Ort: TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
 Leitung: Margarete Rödter, Übungsleiterin "Qigong"
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 35,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

PILATES



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

- Verein: TV 1884 Unterkochen
 Kurs-Nr.: 75/18
 Beginn: 16.01.2018, 10 mal, dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
 Kurs-Nr.: 76/18
 Beginn: 17.01.2018, 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.: 77/18 (Das sanfte Bodystyling für Anfänger)
 Beginn: 08.05.2018, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
 Leitung: Tanja Merz, Übungsleiterin DTB "Pilates"
 Gebühr: 60,00€ / AOK-Mitglieder 50,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

TAI CHI II



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.: 78/18
 Beginn: 16.01.2018, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
 Ort: MTV-Heim, Rohrwang
 Leitung: Luo Liping, Tai Chi u. Qigong Lehrerin, TCM
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 46,20€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 38,40€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)



TAI CHI III



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.:	79/18
Beginn:	24.04.2018, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Luo Liping, Tai Chi u. Qigong Lehrerin, TCM
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 46,20€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 38,40€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.: 80/18
 Beginn: 16.01.2018, 5 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: TSV Halle Wasseralfingen, Übungsraum
 Leitung: Tanja Merz, Übungsleiterin DTB „Pilates“
 Gebühr: 28,00€ / AOK-Mitglieder 23,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 18,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

ROPE SKIPPING



Musik, Tanz, Schnelligkeit, Ausdauer, Akrobatik, Koordination, Kreativität, Kooperation. Rope Skipping bietet Freizeitausgleich u. eine Menge Spaß.

- Verein: TSV Wasseralfingen
 Kurs-Nr.: 81/18 (ab 12 Jahre)
 Beginn: 02.02.2018, 10 mal, freitags, 16.30 - 17.30 Uhr
 Ort: TSV Halle Wasseralfingen (Anbau)
 Leitung: Larissa Schnee, Übungsleiterin "Breitensport"
 Gebühr: 25,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen kostenlos
 Anmeldung: TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.: 82/18 (für 2 bis 4-jährige)
 Beginn: 12.04.2018, 8 mal, donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr
 Ort: Gymnastiksaal Grauleshofschule
 Leitung: Inge Dambacher, Übungsleiterin "Kinderturnen"
 Gebühr: 30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 15,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: Inge Dambacher, Tel.: 07361 34558
 E-Mail: Helmutdambacher@web.de

BODYWORKOUT



Gezielte Übungen zur Muskelstraffung u. Muskelkräftigung bringen den Körper in Form.

Kurs-Nr.: 83/18

Beginn: 15.01.2018, 18 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr

Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B "Prävention"

Gebühr: 96,00€ / AOK-Mitglieder 70,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 45,00€ / FP (siehe Seite 4)

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".

Kurs-Nr.: 84/18

Beginn: 15.01.2018, 18 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr

Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B "Prävention"

Gebühr: 96,00€ / AOK-Mitglieder 70,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 45,00€ / FP (siehe Seite 4)

RÜCKEN-SPEZIAL

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

Kurs-Nr.: 85/18

Beginn: 22.02.2018, 8 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr

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)

ZUMBA

Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Mitreißende Rhythmen u. leicht zu erlernende Schrittkombinationen versprechen viel gute Laune!

Kurs-Nr.: 86/18

Beginn: 11.01.2018, 10 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr

Leitung: Denise Tittl, Instructorin "Zumba"

Gebühr: 60,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)

Verein: SV Germania Fachsenfeld

Ort: Turn- u. Festhalle Fachsenfeld

Anmeldung: Kurs-Nr. 83/84: Gerlinde Spielmann,
Tel.: 07366 4211

Kurs-Nr. 85: Gerlinde Spielmann / Anita Wittek
Tel.: 07366 4211 / 07366 921283

Kurs-Nr. 86: Gerlinde Spielmann / Denise Tittl
Tel.: 07366 4211 / 0173 7007460

E-Mail: Kurse-SVG@web.de



Kleiner Check zwischen durch.

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

Erlebnissport

Stadtwerke Aalen

Ermäßigungen für Energiekunden der
Stadtwerke Aalen mit Kundenkarte

SWA+tarif, 2 EURO

SWA++tarif, 4 EURO



Stadtwerke
Aalen



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



BASKETBALL

Bewegung, Koordination, Kondition.

Ort: Halle im Schäle in Wasseralfingen
 Verein: Spielgemeinschaft Basketball
 Kurs-Nr.: 87/18 (für 6- bis 10- jährige)
 Beginn: 13.04.2018, 12 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
 Kurs-Nr.: 88/18 (für 6- bis 11- jährige)
 Beginn: 12.01.2018, 10 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr

Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle
 Kurs-Nr.: 89/18 (für 10- bis 12- jährige)
 Beginn: 08.01.2018, 10 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 90/18 (für 10- bis 12- jährige)
 Beginn: 09.04.2018, 12 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 91/18 (für Erwachsene)
 Beginn: 09.01.2018, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 92/18 (für Erwachsene)
 Beginn: 10.04.2018, 12 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 93/18 (für Mädchen 13 bis 16 Jahre)
 Beginn: 08.01.2018, 10 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 94/18 (für Mädchen 13 bis 16 Jahre)
 Beginn: 09.04.2018, 12 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr

Ort: Weidenfeldhalle
 Kurs-Nr.: 95/18 (für 12- bis 15- jährige)
 Beginn: 10.01.2018, 10 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
 Kurs-Nr.: 96/18 (für 12- bis 16- jährige)
 Beginn: 11.04.2018, 12 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Galgenberghalle
 Kurs-Nr.: 97/18 (für 16- bis 17- jährige)
 Beginn: 09.01.2018, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 98/18 (für 16- bis 17- jährige)
 Beginn: 10.04.2018, 12 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 99/18 (für Erwachsene)
 Beginn: 11.01.2018, 10 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
 Kurs-Nr.: 100/18 (für Erwachsene)
 Beginn: 12.04.2018, 12 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr

Gebühr: pro Kurs (10 mal) 23,00€, pro Kurs (12 mal) 25,00€, Vereinsmitglieder kostenfrei, Kurse in der Talschulhalle sind für die Schüler der Karl-Kessler-Schule kostenfrei.

Leitung: Matthias Seydelmann, Zhe Wang, Ulrike Burchert, Frank Bold, Thorsten Fuchs, Carina Stillhammer, Fabian Stillhammer, Karin Zelit, Andreas Kampman, Fabian Fuchs, Thomas Eberlein, René Fuchs, Katja Bold

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.:	101/18
Beginn:	05.05.2018, 1 mal, samstags, 10.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	102/18
Beginn:	06.05.2018, 1 mal, sonntags, 10.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	103/18
Beginn:	30.06.2018, 1 mal, samstags, 10.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	104/18
Beginn:	01.07.2018, 1 mal, sonntags, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV "Radsport", Rennrad u. MTB Radtreffeiter
Gebühr:	40,00€ / SWA+tarif 38,00€ / SWA++tarif 36,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 E-Mail: 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.:	105/18
Beginn:	28.04.2018, 1 mal, Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs-Nr.:	106/18
Beginn:	29.04.2018, 1 mal, Sonntag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs-Nr.:	107/18
Beginn:	26.05.2018, 1 mal, Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs-Nr.:	108/18
Beginn:	27.05.2018, 1 mal, Sonntag, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Parkplatz Talschule Wasseralfingen
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV „Radsport“
Gebühr:	25,00€ / SWA+tarif 23,00€ / SWA++tarif 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

HOCKEY



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

Verein:	Hockeyclub "Suebia Aalen"
Kurs-Nr.:	109/18 (für 7- bis 11- jährige)
Beginn:	18.01.2018, 5 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung:	Stefan Gröninger, Trainer C "Hockey"
Gebühr:	10,00€ / SWA+tarif 8,00€ / SWA++tarif 6,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Stefan Gröninger, Tel.: 07361 44672 E-Mail: Stefan.groeninger@hockey-aalen.de

KLETTERN IN DER HALLE

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

Verein:	Deutscher Alpenverein, Bezirksgruppe Aalen
Kurs-Nr.:	110/18 („Toprope“ - Kletterschein kann erw. werden)
Beginn:	19.02.2018, 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.:	111/18
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

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



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.: 112/18
 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.: 113/18 (ab 6 Jahre)
 Beginn: nach Absprache
 Ort: Reitanlage im Greut
 Leitung: Mitarbeiter der Reitschule
 Gebühr: Preisliste, www.reiterverein-aalen.de
 Anmeldung: Die Reitschule im Reiterverein Aalen
 Tel.: 07361 64520
 E-Mail: die-reitschule@t-online.de

AIKIDO



Erlebnissport für Körper u. Geist. Harmonische u. natürliche Bewegungsformen, die den gesamten Körper stärken. Selbstverteidigungstechniken ohne Wettkampfcharakter.

- Verein: Postsportverein Aalen e.V.
 Kurs-Nr.: 114/18 (ab 8 Jahre)
 Beginn: 20.02.2018, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: Max-Eyth-Halle, Aalen
 Leitung: Wilfried Weng, Trainer B "Breitensport Aikido"
 Gebühr: 40,00€ / SWA+tarif 38,00€ / SWA++tarif 36,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4) / Jugendliche bis 18 Jahre 20,00€
 Zum Kurs sind mitzubringen: Trainingsanzug genügt.
 Anmeldung: Tel.: 0171 8676750
 E-Mail: info@aikido-aalen.de

TAEKWONDO FOR ALL



Wollt Ihr die Vielfalt der Koreanischen Sportart mal ausprobieren, dann habt Ihr die Gelegenheit dazu. Schaut rein u. lasst Euch überraschen. Ab 5 Jahren möglich.

Verein: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V.
 Kurs-Nr.: 115/18 (ab 5 Jahre)
 Beginn: 09.03.2018, 8 mal, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
 Ort: Rombachhalle
 Leitung: Sonja Ruf, Trainer C "Taekwondo u. Breitensport"
 Gebühr: 32,00€ / SWA+tarif 30,00€ / SWA++tarif 28,00€ / Vereinsmitglieder 24,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V., Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

TENNIS FÜR ALLE



Tennis - spielend Spaß haben. Erlern werden spielerische Grundelemente im Tennissport.

Verein: TC Aalen
 Kurs-Nr.: 116/18 (16 bis 99 Jahre)
 Beginn: 07.05.2018, 10 mal, montags, 19.00 - 21.00 Uhr
 Ort: TC Aalen, Eibenweg 4, 73430 Aalen
 Leitung: Jochen Elser, DTB A-Trainer "Tennis"
 Gebühr: 85,00€ / SWA+tarif 83,00€ / SWA++tarif 81,00€ / Vereinsmitglieder 80,00€ / FP (siehe Seite 4)
 Anmeldung: TC Aalen, Tel.: 0160 1560960, Fax: 07321 558172
 E-Mail: trainer@tcaalen.de

TISCHTENNIS



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

Verein: Post-SV Aalen
 Kurs-Nr.: 117/18 (Für Jedermann und -Frau)
 Beginn: 18.01.2018, 6 mal, donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 118/18 (ab 8 Jahre)
 Beginn: 18.01.2018, 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

TANZEND INS HOHE ALTER



Für alle die sich gerne nach Musik bewegen. Kein Partner/-in erforderlich !

Verein: MTV Aalen

Kurs-Nr.: 119/18 (Tanzkurs 1)

Beginn: 15.01.2018, 4 mal, montags, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs-Nr.: 120/18 (Tanzkurs 2)

Beginn: 19.02.2018, 4 mal, montags, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs-Nr.: 121/18 (Tanzkurs 3)

Beginn: 09.04.2018, 4 mal, montags, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: MTV-Vereinsheim, Stadionweg 11

Leitung: Maritta Böhme, Trainerin C „Tanzsport“

Gebühr: 22,00€ / SWA+tarif 20,00€ / SWA++tarif 18,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 11,00€ / FP (siehe Seite 4)

Anmeldung: Maritta Böhme, Tel.: 07365 6927

E-Mail: Maritta.Boehme@t-online.de

WEST COAST SWING



Verein: MTV Aalen

Kurs-Nr.: 122/18 (Kurs 1, für Anfänger, keine Vorkenntnisse erforderlich)

Beginn: 16.01.2018, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr

Kurs-Nr.: 123/18 (Kurs 2, Grundelemente, kleine Choreographien)

Beginn: 27.02.2018, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr

Kurs-Nr.: 124/18 (Kurs 3, Choreographien, Technik, Führungsimpulse)

Beginn: 19.06.2018, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr

Ort: MTV-Vereinsheim, Stadionweg 11

Leitung: Maritta Böhme, Trainerin C „Tanzsport“

Gebühr: 33,00€ / SWA+tarif 31,00€ / SWA++tarif 29,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 16,00€ / FP (siehe Seite 4)

Anmeldung: Maritta Böhme, Tel.: 07365 6927

E-Mail: Maritta.Boehme@t-online.de

SKI - ALPIN / SNOWBOARD / CARVING



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

- Verein: TG Hofen Abteilung Ski / Wandern
 Kurs-Nr.: 125/18
 Beginn: samstags, 13.01.2018, 09.30 - 15.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 126/18
 Beginn: samstags, 20.01.2018, 09.30 - 15.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 127/18
 Beginn: samstags, 27.01.2018, 09.30 - 15.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 128/18
 Beginn: samstags, 02.03.2018, 09.30 - 15.30 Uhr
 Ort: Balderschwang (Abfahrt 06.00 Uhr, Kappelbergparkplatz in Hofen, auch in Ebnat möglich).
 Leitung: TG Hofen Skischule, Thomas Forner
 Gebühr: Kinder bis 14 Jahre: 19,00€, Vereinsmitglieder: 17,00€, Jugendliche bis 18 Jahre: 23,00€, Vereinsmitglieder 21,00€ (zzgl. Buskosten / Liftpass).
 Kurs-Nr.: 129/18 (Skikurs intensiv)
 Beginn: freitags, 23.02.2018, 10.00 - 15.00 Uhr
 Ort: Lermoos (Abfahrt 06.30 Uhr, Ort siehe oben).
 Leitung: TG Hofen Skischule, Petra Spiegler
 Gebühr: Jugendliche / Erw.: 25,00€, Vereinsmitglieder 22,00€ (zzgl. Buskosten / Liftpass)
 Kurs-Nr.: 130/18 (Snow & Fun Tagesausfahrt)
 Beginn: Samstag, 03.03.2018, 09.00 - 15.30 Uhr
 Ort: Fellhorn / Kanzelwand (Abfahrt 06.30 Uhr, Ort siehe oben).
 Leitung: TG Hofen Skischule, Sandra Forner
 Gebühr: Kinder / Jugendl. 12 - 17 Jahre: 60,00€, Vereinsmitglieder: 55,00€ (inkl. Buskosten / Liftpass / Snacks)
 Anmeldung: Skischule, Tel.: 07361 9244595, Fax: 350521
 E-Mail: ski@tg-hofen.de oder
<http://www.tghofen.de/skiwandern/online-anmeldung.html>



TAUCHEN LEICHT GEMACHT



Tauchkurs für Jugendliche und Erwachsene. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.

Verein: Tauch- und Freizeitclub Wasseralfingen

Kurs-Nr.: 131/18 (Schnuppertauchen)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 5,00€

Kurs-Nr.: 132/18 (Kindertauchsportabzeichen "Bronze" Kinder ab 10 bis 14 Jahre)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 50,00€

Kurs-Nr.: 133/18 (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: info@tauchen-tfc.de

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

Das Angebot im Stadtgebiet Aalen:

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

Seniorengymnastik

Altenbegegnungsstätte, Spritzenhausplatz 13, Aalen

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

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

Donnerstag: 14.00 - 15.00 Uhr

Rettungszentrum, Bischof-Fischer-Str. 121, Aalen

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

Hallenbad Aalen

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

Torhaus, Am Gmünder Torplatz, Aalen

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

Marienkirche "Saal", Aalen

Mittwoch: 09.00 - 10.00 Uhr

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

Donnerstag: 14.30 - 15.30 Uhr, Besonderheit: Parkinsongymnastik

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

Seniorengymnastik wird zwischen 14.30 u. 16.00 Uhr

passend zum Programm eingebaut.

Weitere Angebote in näherer Umgebung

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Unterrombach

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

Gymnastikhalle Friedensschule, Unterkochen

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

Seniorenwohnanlage Annapark, Wasseralfingen

Dienstag: 09.30 - 10.30 Uhr

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

DJK-Heim Weitbrechtschule, Wasseralfingen

Donnerstag: 17.30 - 18.30 Uhr

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

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

Ehemaliger evangelischer Kindergarten, Triumphstadt,

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

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

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



åla

DAS REGIONALE
MAGAZIN

åla4all!

**DAS MAGAZIN FÜR ALLE IM OSTALBKREIS.
VIER MAL IM JAHR KOSTENLOS AN
ÜBER 250 AUSLAGESTELLEN IN UND UM
SCHWÄBISCH GMÜND ERHÄLTlich.**

Unter der Dachmarke åla erscheinen außerdem
die ålaKultur, die ålamen und die ålaRegional.

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,	10.00 - 10.30 Uhr
Kurs 2:	Mittwoch,	10.40 - 11.10 Uhr
Dauer:	ab 10.01.18:	10 Einheiten mit je 30 min.
	ab 11.04.18:	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:	Dienstag,	17.15 - 17.35 Uhr
Kurs 2:	Dienstag,	18.15 - 18.35 Uhr
Kurs 3:	Mittwoch,	18.15 - 18.35 Uhr
Kurs 4:	Mittwoch,	19.15 - 19.35 Uhr
Dauer:	ab 09.01.18:	10 Einheiten mit je 20 min.
	ab 10.04.18:	8 Einheiten mit je 20 min. (nur Kurs 1-3)
	Gesamtaufenthalt in der Therme von 2 Std.	
Ort:	"Blauer Pavillon" in den Limes-Thermen	
Kosten:	Normaltarif 8,80 €/Einheit, SWA+tarif 8,00 €/Einheit, SWA++tarif 7,20 €/Einheit	

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

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

Kurse: Montag, 16.30, 17.30, 18.30 Uhr
 Dienstag, 17.00, 18.00 Uhr
 Mittwoch, 09.30, 10.30, 17, 00*, 18.00 Uhr
 Donnerstag, 09.00, 10.00, 11.00 Uhr

Dauer: ab 08.01.18 10 Einheiten mit je 45 min.
 ab 09.04.18 8 Einheiten mit je 45 min.
 * Mi. 17 Uhr wird im Frühjahr ab 09.04. nicht angeboten.

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

AQUA - JOGGING

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

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

Teilnehmerzahl: min. 10 Personen.

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

AQUA - FITNESS

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

Teilnehmerzahl: ca. 8 Personen.

Kurs: Mittwoch, 19.00 - 19.45 Uhr (keine Anmeldung erforderlich)

Dauer: Januar - März 2018
 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

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: Januar - März 2018
 pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Kosten: Normaltarif 76,00 €, SWA+tarif 64,00 €, SWA++tarif 56,00€

ANFÄNGERSCHWIMMKURS AB 4 JAHRE

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

Teilnehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs 1: Montag- und Samstagnachmittag

Kurs 2: Dienstag- und Donnerstagnachmittag

Kurs 3: Mittwoch- und Freitagnachmittag

Dauer: Januar - März 2018
 pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.

Ort: Aalener Hallenbad

Kosten: Normaltarif 76,00 €, SWA+tarif 64,00 €, SWA++tarif 56,00€

WASSERGEWÖHNUNG FÜR 3- BIS 5-JÄHRIGE

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

Kurs:	Mittwoch, 15.30 - 16.15 Uhr
Dauer:	Januar - März 2018 pro Kurs 5 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 6,00 €/Einheit, SWA+tarif 5,50 €/Einheit, SWA++tarif 4,90 €/Einheit



KLEINKINDER - SCHWIMMEN 12 - 24 MONATE

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

Kurs:	Mittwoch, 14.30 - 15.15 Uhr
Dauer:	Januar - März 2018 pro Kurs 5 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 6,00 €/Einheit, SWA+tarif 5,50 €/Einheit, SWA++tarif 4,90 €/Einheit.

SÄUGLINGS - SCHWIMMEN 6 - 12 MONATE

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

Teilnehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs:	Mittwoch, 13.30 - 14.15 Uhr
Dauer:	Januar - März 2018 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

BABY - SCHWIMMEN 3 - 9 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 Tauchttechniken.

Teilnehmerzahl: ca. 20 Kinder.

Kurs:	Montags, 09.30 - 10.15 Uhr
Dauer:	Januar - März 2018 pro Kurs 6 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Aalener Hallenbad
Kosten:	Normaltarif 53,40 €/Kurs, SWA+tarif 45,00 €/Einheit, SWA++tarif 39,00 €/Einheit

ANFÄNGERSCHWIMMKURS IN DEN SOMMERFERIEN

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

Teilnehmerzahl: ca. 8 Kinder. Ab 6 Jahre.

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

AQUA - FITNESS

Natürlicher Widerstand des Wassers trainiert den Stützapparat. Die Tragkraft des Wassers verhindert die Überlastung der Gelenke. Sie trainieren Herz und Kreislauf. Wassertiefe bis 1,35 m.

Kurs:	Dienstag, 09.00 - 09.20 Uhr (keine Anmeldung erforderlich)
Dauer:	Juni - August 2018
Ort:	Freibad Hirschbach
Kosten:	Der Kurs ist kostenlos; Sie bezahlen nur den
Eintrittspreis:	Normaltarif 3,80 €, SWA+tarif 3,20 €, SWA++tarif 2,80 €

LIMES-THERMEN AALEN

- Persönliche Anmeldung an der Thermalbad-Kasse.
- Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Die Bezahlung erfolgt per Lastschrift. (Abbuchung frühestens 7 Tage vor Kursbeginn).
- Anmeldung frühestens 4 Wochen vor Kursbeginn möglich.
- Info / Beratung unter Tel.: 07361 94930 (Kasse Thermalbad).
- Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen "AGB-Kurse" (die "AGB-Kurse" finden Sie auf www.limes-thermen.de)

Hinweis für Kursteilnehmer "Limes-Thermen"

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

1,5 Std. Therme

4,00 €



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

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

Telefonische Anmeldung für Kurse im Freibad Spiesel unter 07361 952-290

Die Kursgebühr ist spätestens bei Kursbeginn fällig.

Wir bitten Sie um Ihr Verständnis, dass bei einer zu geringen Teilnehmerzahl die Kurse nicht stattfinden.



AOK

Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

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

Foto: www.peterheck.de

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg · aok-bw.de/owb