

Aalen sportiv F/S 2020

Semesterprogramm Frühjahr/Sommer
Gesundheits- und Erlebnissport



**Über Geld sprechen
ist einfach.**



ksk-ostalb.de

**Weil die Sparkasse nah ist
und auf Geldfragen die
richtigen Antworten hat.**

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. Veröffentlichungen 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 52-1145 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

Spionkarte der Stadt Aalen	Seite 4
Vorwort	Seite 5
Inhaltsverzeichnis Kurse	Seite 6 - 7
Termine & Geschäftsstellen der Vereine	Seite 8
Fitness- & Gesundheitssport	Seite 10 - 39
Erlebnissport	Seite 43 - 52
Angebote der AOK Ostwürttemberg	Seite 32 - 33
Angebote des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Aalen e.V.	Seite 54 - 55
Angebote der Stadtwerke Aalen GmbH	Seite 56 - 61

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.

Spionkarte der Stadt Aalen:

Für alle Kurse die mit dem "Aalener Spion" gekennzeichnet sind, wird nach den Richtlinien der "Spionkarte" dem Inhaber einer solchen "Spionkarte", eine Ermäßigung von 35 % der jeweiligen Kursgebühren gewährt. Die Ermäßigung gilt für alle Gebühren.



Gesund und Fit ins neue Jahr!

Etwas mehr Bewegung gefällig?

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

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

In unserer neuen Semesterbroschüre "Frühjahr/Sommer 2020" finden Sie ein breit gefächertes Programm, in dem für jeden ein maßgeschneidertes Angebot vorhanden ist.

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

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



Thilo Rentschler
Oberbürgermeister
der Stadt Aalen



Josef Bühler
Geschäftsführer
AOK- Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg



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



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

Aikido	Seite 43
Aktives Ausdauertraining	Seite 10
Anfänger-Schwimmkurs	Seite 58, 61
AOK-Radtreff	Seite 24
Aqua-Fitness	Seite 58
Aqua-Gym	Seite 56
Aqua-Jogging	Seite 57
Baby-Schwimmen	Seite 60
Basketball	Seite 48, 49
Bewegen statt schonen	Seite 10
Body-Attack	Seite 38
Bodybalance	Seite 10, 11
Body-Combat	Seite 11
Body-Fit	Seite 25
Bodyforming	Seite 11
Bodymoves	Seite 27
Bodypump	Seite 11, 12
Cardio-Fit	Seite 12
Cardio und Toning	Seite 20,21
Cross-Fitness	Seite 38
E-Bike / Pedelec	Seite 47
Energie-Dance	Seite 12
Entspannen-Aber wie	Seite 12, 13
Fit und Beweglich auch im Alter	Seite 26
Fit-Mix	Seite 20
Fitness-Mix	Seite 21
Fitness-Workout	Seite 34
Flexible Wirbelsäule-Starker Rücken	Seite 35
Ganzkörperkräftigung	Seite 13
Ganzkörpertraining	Seite 34
Gymnastik XXL	Seite 56
Hatha-Yoga	Seite 25
Hockey	Seite 44
Hot Iron 2	Seite 18
Hüft- und Kniesport	Seite 35
Indoorcycling	Seite 36, 37
Intervall- und Zirkeltraining	Seite 28
Klettern	Seite 44
Langlauf	Seite 21, 23
Lungensport	Seite 36
Motor- und Segelflug	Seite 44, 45
Mountainbike	Seite 48
Nordic Walking	Seite 13, 24
Pilates	Seite 15, 39
Piloxing	Seite 15
Pool-Billard	Seite 45
Power-Mix Functional Training for All	Seite 15, 16
Power-Fitness-Gym	Seite 25
Qigong	Seite 16
Rebound	Seite 16
Reiten	Seite 47

Rücken trifft Pilates	Seite 39
Rückenfit 50 Plus	Seite 20
Rückenfitness	Seite 28
Rückenkurs	Seite 26
Rücken-Spezial	Seite 29
Sanftes Rückentraining	Seite 16, 17
Säuglingsschwimmen	Seite 59
Sportiv-Mix	Seite 17
Step-Fitness	Seite 18
Taekwondo	Seite 52
Tai Chi	Seite 17
Tanzkurs	Seite 43
Tauchen	Seite 50, 51
Tischtennis	Seite 45
Walking	Seite 24, 29
Wassergewöhnung	Seite 59
Wer rastet der rostet	Seite 27
Wirbelsäulengymnastik	Seite 35, 57
Workout mit und ohne Step	Seite 17, 18
World Jumping	Seite 38
Yoga	Seite 39
Zumba	Seite 26, 29
Aalener Sportallianz	Seite 10-18, 43
DJK-SG Wasseralfingen	Seite 18
FV Viktoria Wasseralfingen	Seite 20
Postsportverein Aalen	Seite 20, 21, 45
RRC Aalen	Seite 21, 23-24, 47-48
RKV Hofen	Seite 24
SV Ebnat	Seite 25-26
SSV Aalen	Seite 26-27, 48, 49
SVG Fachsenfeld	Seite 27-29
SV Waldhausen	Seite 34
TSG Hofherrnweiler-Unterrombach	Seite 35-38, 52
TV 1884 Unterkochen e.V.	Seite 38-39
Deutscher Alpenverein	Seite 44
Hockeyclub Suebia Aalen	Seite 44
Luftsportring Aalen	Seite 44-45
Pool-Billard-Club Aalen	Seite 45
Reiterverein Aalen und Umgebung	Seite 47
Tauch- und Freizeitclub Wasseralfingen	Seite 50-51

Nächste Semesterbroschüre:

Die nächste Kursbroschüre Herbst/Winter 2020 erscheint im September 2020. Sie können die Broschüre kostenlos beim Amt für Bildung, Schule und Sport der Stadt Aalen (Tel. 07361 52-1145, Fax 07361 5211911, E-Mail: Thomas.Jung@Aalen.de) anfordern.

Aalener Sportallianz

Geschäftsstelle Stadionweg 11, 73430 Aalen
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 17.00 - 19.00 Uhr
Telefon: 07361 9990016
E-Mail: kurse@sportallianz.com

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

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- & Gesundheitsport

AOK
Die Gesundheitskasse.

**AOK - Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg**

AALENER SPORTALLIANZ



AKTIVES AUSDAUERTRAINING



Walking- (Nordic-) oder Joggingkurs, ideal für Anfänger u. Wiedereinsteiger! Jeder trainiert in seinem Tempo! Training des Herz-Kreislaufsystems, Kraft u. Beweglichkeitsübungen.

Kurs-Nr.:	01/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	22.04.2020, 6 mal, mittwochs, 18.15 - 19.30 Uhr
Ort:	Wanderparkplatz Schimmelhöhe
Leitung:	Frederike Brenner, Sporttherapeutin
Gebühr:	40,00€ / AOK-Mitglieder 33,50€ / Vereinsmitglieder 27,00€ / Spionkarte (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe Seite 8)

BEWEGEN STATT SCHONEN - RÜCKENFITNESS



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

Kurs-Nr.:	02/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	20.01.2020, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	03/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	20.01.2020, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr
Kurs-Nr.:	04/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	04.05.2020, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	05/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	04.05.2020, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr
Ort:	Rohrwanghalle, Stadionweg 11
Leitung:	Birgit Widmann, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe Seite 8)

BODYBALANCE



Motivierender Workoutmix aus Yoga, Tai Chi u. Pilates. Steigere Beweglichkeit, Gleichgewicht u. Ausgeglichenheit.

Kurs-Nr.:	06/20 (Einsteiger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	20.01.2020, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.:	07/20 (Einsteiger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	20.04.2020, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	THG-Halle, Aalen

Leitung: Julia Grünhage, Sportwissenschaftlerin M.A.
Gebühr: 89,00€ / AOK-Mitglieder 79,00€ / Vereinsmitglieder 69,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)
E-Mail: fitnesswelt@sportallianz.com

BODYCOMBAT



Fit u. Kalorienverbrauch mit Schlagen u. Kicken. Bei diesem Workout gibt es keinen Körperkontakt. Ein Instruktor gibt die Intensität vor u. motiviert dich dazu, das Beste aus Dir herauszuholen.

Kurs-Nr.: 08/20 (Fitnesserfahrene Frauen u. Männer)
Beginn: 23.01.2020, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.: 09/20 (Fitnesserfahrene Frauen u. Männer)
Beginn: 23.04.2020, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: THG-Halle, Aalen
Leitung: Ines Lechner, Sport- u. Gymnastiklehrerin
Gebühr: 89,00€ / AOK-Mitglieder 79,00€ / Vereinsmitglieder 69,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)
E-Mail: fitnesswelt@sportallianz.com

BODYFORMING



Kräftigungs- u. Mobilisationsübungen für Bauch-, Beine-, Gesäß- u. Rückenmuskulatur mit u. ohne Hilfsmittel. Mit einer Stretching u. einer Entspannungseinheit lassen wir die Stunde ausklingen.

Kurs-Nr.: 10/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 16.01.2020, 10 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Kurs-Nr.: 11/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 23.04.2020, 10 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort: Rohrwanghalle, Stadionweg 11, Aalen
Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"
Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

BODYPUMP



Das weltweit beliebteste Langhantel-Workout! Definiere deinen Körper, baue Kraft auf u. stärke alle großen Muskelgruppen deines Körpers.

Kurs-Nr.: 12/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 24.01.2020, 10 mal, freitags, 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs-Nr.: 13/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 24.04.2020, 10 mal, freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: THG-Halle, Aalen
Leitung: Julia Grünhage, Sportwissenschaftlerin M.A.
Gebühr: 89,00€ / AOK-Mitglieder 79,00€ / Vereinsmitglieder 69,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)
E-Mail: fitnesswelt@sportallianz.com

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.

Kurs-Nr.: 14/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 10.01.2020, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.: 15/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 27.03.2020, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort: Rohrwanghalle, Stadionweg 11, Aalen
Leitung: Julia Grünhage, Sportwissenschaftlerin M.A.
Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

ENERGY - DANCE



"Raus aus dem Kopf-rein in den Körper". Training von Kondition, Koordination, Beweglichkeit u. Faszien. Getanzte Lebensfreude im Einklang mit der Musik.

Kurs-Nr.: 16/20 (Anfänger Frauen u. Männer)
Beginn: 21.01.2020, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen
Leitung: Petra Schmidt, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

ENTSPANNEN - ABER WIE



Lerne die für dich passende Entspannungstechnik kennen, um die Balance von Körper u. Geist wieder herzustellen u. somit den Stress zu bewältigen (Muskelentspannung, Phantasiereisen ..).

Kurs-Nr.: 17/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 11.02.2020, 5 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort:	Gymnastikraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen
Leitung:	Tanja Merz, Übungsleiterin C "Fitness u. Gesundheit"
Gebühr:	27,50€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder 17,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG



Ein ganzheitliches, effektives Bewegungsprogramm, das die Stabilität unseres Halteapparates aktiv u. positiv beeinflusst.

Kurs-Nr.:	18/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	14.01.2020, 10 mal, dienstags, 08.15 - 09.15 Uhr
Kurs-Nr.:	19/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	21.04.2020, 10 mal, dienstags, 08.15 - 09.15 Uhr
Leitung:	Gloria Schneider, Sport- u. Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr.:	20/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	16.01.2020, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs-Nr.:	21/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	23.04.2020, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung:	Julia Grünhage, Sportwissenschaftlerin M.A.
Ort:	Übungsraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

NORDIC-WALKING / WALKING



Erleben Sie "Schritt für Schritt", wie Sie durch zügiges u. bewusstes Gehen auf gelenkschonende Weise Kondition u. Wohlbefinden verbessern. Ein optimales Training, ob mit oder ohne Walking-Stöcke.

Kurs-Nr.:	22/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	20.03.2020, 6 mal, freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort:	Rohrwang, Aalen
Leitung:	Ferdinand Sarembe, Übungsleiter C
Gebühr:	36,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder 24,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)



AOK
Die Gesundheitskasse.



ProFit

Punkten Sie für Ihre Gesundheit.

Sie trainieren im Fitness-Studio? Machen regelmäßig Check-ups beim Arzt? Oder besuchen unsere AOK-Gesundheitsangebote? Gut! Dann gibt es von uns Punkte, die Sie gegen attraktive Prämien eintauschen können. Jetzt anmelden und mitmachen auf aok-profit.de

GESUNDNAH

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

PILATES FÜR BEGINNER



Kraftübungen, Stretching, Koordinationsübung u. Erlernen der Atemtechnik werden zu einem Trainings-Mix kombiniert. Körpergefühl u. Körperwahrnehmung werden spürbar verändert.

Kurs-Nr.:	23/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	15.01.2020, 10 mal, mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr
Kurs-Nr.:	24/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	01.04.2020, 10 mal, mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr
Kurs-Nr.:	25/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	16.01.2020, 10 mal, donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	26/20 (Frauen u. Männer)
Beginn:	02.04.2020, 10 mal, donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Saglam Gülcin, Trainerin "Pilates"
Ort:	Rohrwanghalle, Stadionweg 11
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 46,75€ / Vereinsmitglieder 38,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

PILOXING



Spannendes Fitnessprogramm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen u. Tanzen in einem intensiven Intervalltraining vereint.

Kurs-Nr.:	27/20 (Fortgeschrittene, Fitnessliebhaber)
Beginn:	20.01.2020, 10 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	28/20 (Fortgeschrittene, Fitnessliebhaber)
Beginn:	20.04.2020, 10 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum THG-Halle, Aalen
Leitung:	Ines Lechner, Sport- u. Gymnastiklehrerin
Gebühr:	79,00€ / AOK-Mitglieder 69,00€ / Vereinsmitglieder 59,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8) E-Mail: fitnesswelt@sportallianz.com

POWER - MIX FUNCTIONAL TRAINING FOR ALL



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

Kurs-Nr.:	29/20
Beginn:	13.01.2020, 12 mal, montags, 18.45 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	30/20
Beginn:	27.04.2020, 12 mal, montags, 18.45 - 20.00 Uhr
Ort:	TSG-Halle, Sauerbachstraße
Leitung:	Andrea Koller, Übungsleiterin B "Prävention"

Gebühr: 82,50€ / AOK-Mitglieder 67,50€ / Vereinsmitglieder
52,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

QIGONG



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

Kurs-Nr.: 31/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 17.01.2020, 10 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr
Kurs-Nr.: 32/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 03.04.2020, 10 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr
Ort: Gymnastikraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen
Leitung: Margarete Rödter, Qigong-Lehrerin
Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder
35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

REBOUND - FITNESS AUF DEM TRAMPOLIN



Spaßiges u. intensives Herz-Kreislauf-Training auf dem Minitrampolin. Effektives Workout für Bauch, Beine u. Po - Fettverbrennung pur bei hohem Kalorienverbrauch.

Kurs-Nr.: 33/20 (Fittesseinsteiger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 24.01.2020, 10 mal, freitags, 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.: 34/20 (Fittesseinsteiger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 24.04.2020, 10 mal, freitags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: THG-Halle, Aalen
Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"
Gebühr: 59,00€ / AOK-Mitglieder 49,00€ / Vereinsmitglieder
39,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)
E-Mail: fitnesswelt@sportallianz.com

SANFTES RÜCKENTRAINING



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

Kurs-Nr.: 35/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 15.01.2020, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 36/20 (Frauen u. Männer)
Beginn: 29.04.2020, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Stadionweg 11, Aalen

Leitung: Sandra Bertele, Übungsleiterin B "Prävention"
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder
 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
 Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

SPORTIV - MIX



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

Kurs-Nr.: 37/20 (Frauen u. Männer)
 Beginn: 24.01.2020, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.15 Uhr
 Ort: THG-Gymnastikraum, Friedrichstr.
 Leitung: Martin Kadow, Übungsleiter B "Prävention"
 Gebühr: 69,00€ / AOK-Mitglieder 51,75€ / Vereinsmitglieder
 43,75€ / Spionkarte (siehe S. 4)
 Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

TAI CHI



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

Kurs-Nr.: 38/20 (Tai Chi II)
 Beginn: 14.01.2020, 10 mal, dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 39/20 (Tai Chi III)
 Beginn: 21.04.2020, 10 mal, dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Rohrwang, Stadionweg 11
 Leitung: Luo Liping, Tai-Chi-Lehrerin TCM
 Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 46,20€ / Vereinsmitglieder
 38,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
 Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

WORKOUT MIT UND OHNE STEP



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

Kurs-Nr.: 40/20 (Frauen u. Männer)
 Beginn: 16.01.2020, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
 Kurs-Nr.: 41/20 (Frauen u. Männer)
 Beginn: 23.04.2020, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Rohrwang, Stadionweg 11
 Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"

Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder
35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

DJK-SG WASSERALFINGEN



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.

Kurs-Nr.: 42/20 (auch für Neueinsteiger)
Beginn: 30.01.2020, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Leitung: Anke Weis, Hot Iron Instructorin
Gebühr: 65,00€ / Spionkarte (siehe S. 4), im Anschluss ist eine Verlängerung bis zum Sommer möglich.
Anmeldung: E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

STEP-FITNESS



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

Kurs-Nr.: 43/20
Beginn: 30.01.2020, 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€ / Spionkarte (siehe S. 4), im Anschluss ist eine Verlängerung bis zum Sommer möglich.
Anmeldung: E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de



AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

Für alle, die persönlichen
Service schätzen.

FOCUS **MONEY**

**Hervorragender
Service**

Ausgabe 07/2019

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Foto: peterneck.de

FV VIKTORIA WASSERALFINGEN



FIT - MIX



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

Kurs-Nr.: 44/20 (für Frauen ab 40 Jahre)
Beginn: 03.02.2020, 10 mal, montags, 19.00 - 20.15 Uhr
Ort: Weidenfeldhalle
Leitung: Elke Dunz, DTB "Aerobic Trainerin"
Gebühr: 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: E-Mail: hema.schaeffauer@gmx.de
 Tel. 07361 72206

RÜCKENFIT 50 PLUS



Im Alter noch beweglich bleiben. Durch funktionelle Gymnastik, Koordinations- u. Balanceübungen beugen wir vor. Mit Kräftigungs- u. Dehnübungen werden die Muskeln gestärkt u. gedehnt.

Kurs-Nr.: 45/20 (für Frauen)
Beginn: 22.01.2020, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 46/20 (gemischte Gruppe)
Beginn: 22.01.2020, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Braunenberghalle Ost
Leitung: Sandra Heldenmaier, Sportlehrerin, Rehatrainerin
Gebühr: 30,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: E-Mail: irmiundjosch@gmx.de
 Tel. 07361 72978

POSTSPORTVEREIN AALEN



CARDIO & TONING



Mischung aus Pilates, Functional Fitness, HIIT- u. Faszientraining, Aroha, etc. die Ihre Kondition, Muskulatur u. Beweglichkeit trainiert u. verbessert. Yogaelemente bringen Körper u. Geist in Einklang.

Kurs-Nr.: 47/20
Beginn: 07.02.2020, 8 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort: Erzhäusle
Leitung: Liane McDonald, Übungsleiterin C
Gebühr: 40,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / Spionkarte (siehe S. 4)

Anmeldung: Liane McDonald, Tel.: 07361 43908
E-Mail: liane.mcdonald@kabelbw.de

RRC AALEN



FITNESS - MIX



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

Kurs-Nr.: 48/20
Beginn: 16.01.2020, 8 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€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Boris Wallner, Tel.: 07367 7553
Mobil: 0157 7319 8671
E-Mail: boriswallner@gmx.de

LANGLAUF - KLASSISCHE TECHNIK



Harmonisch rhythmisches Laufen in der Parallelspur. Erlernen u. verbessern der Diagonalmethode, Abfahren u. Bremsen, Materialkunde, Skipräparation u. Wachstipps.

Kurs-Nr.: 49/20
Beginn: Sa. 08.02.2020 u. So. 09.02.2020, 09.30 - 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€ / Spionkarte (siehe S. 4) / Langlaufausrüstung kann ausgeliehen werden.
Anmeldung: Boris Wallner, Tel.: 07367 7553
Mobil: 0157 7319 8671
E-Mail: boriswallner@gmx.de



Zahlen ist einfach.



ksk-ostalb.de

**Weil man dafür nichts weiter
als das Handy braucht.
Jetzt App* „Mobiles Bezahlen“
runterladen.**

*Für Android und bei teilnehmenden Sparkassen verfügbar.

 **Kreissparkasse
Ostalb**

LANGLAUF - SKATING - GRUNDKURS



Dieser Grundkurs bietet Ihnen die Möglichkeit die Skating Technik kennen zu lernen. Grundlagen des Gleitens; Gleichgewicht u. Koordination; Lauftechniken in der Grundform (1:2; 1:1)

- Kurs-Nr.:** 50/20
Beginn: Sa. 04.01.2020 u. So. 05.01.2020, 09.30 - 15.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 51/20
Beginn: Sa. 11.01.2020 u. So. 12.01.2020, 09.30 - 15.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 52/20
Beginn: Sa. 25.01.2020 u. So. 26.01.2020, 09.30 - 15.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 53/20
Beginn: Sa. 01.02.2020 u. So. 02.02.2020, 09.30 - 15.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 54/20
Beginn: Sa. 22.02.2020 u. So. 23.02.2020, 09.30 - 15.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 55/20
Beginn: Sa. 29.02.2020 u. So. 01.03.2020, 09.30 - 15.00 Uhr
- Ort:** Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen oder Tannheimer Tal)
- Leitung:** Boris Wallner, Andrea Wallner, DSV Nordic Skiing Skating Trainer
- Gebühr:** 60,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / Spionkarte (siehe S. 4) / Langlaufausrüstung kann ausgeliehen werden.
- Anmeldung:** Boris Wallner, Tel.: 07367 7553,
 Mobil: 0157 7319 8671
 E-Mail: boriswallner@gmx.de

LANGLAUF - SKATING - FORTGESCHRITTENENKURS

Wir zeigen Ihnen, welche Technik im jeweiligen Gelände perfekt eingesetzt wird. Geländeorientierte Umsetzung der verschiedenen Technikformen, Technikwechsel, sicheres u. schnelles Gleiten.

- Kurs-Nr.:** 56/20
Beginn: Sonntag, 19.01.2020, 09.30 - 14.30 Uhr
- Kurs-Nr.:** 57/20
Beginn: Sonntag, 16.02.2020, 09.30 - 14.30 Uhr
- Kurs-Nr.:** 58/20
Beginn: Sonntag, 01.03.2020, 09.30 - 14.30 Uhr
- Ort:** Allgäu oder Tannheimer Tal
- Leitung:** Boris Wallner, Andrea Wallner, DSV Nordic Skiing Skating Trainer
- Gebühr:** 60,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / Spionkarte (siehe S. 4) / Langlaufausrüstung kann ausgeliehen werden.
- Anmeldung:** Boris Wallner, Tel.: 07367 7553,
 Mobil: 0157 7319 8671
 E-Mail: boriswallner@gmx.de



NORDIC WALKING



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

Kurs-Nr.: 59/20
Beginn: 02.04.2020, 4 mal, donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Eingang Jahnturnhalle, Aalen
Leitung: Boris Wallner, Leiter WLW "Nordic Walking"
Gebühr: 30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Boris Wallner, Tel.: 07367 7553
Mobil: 0157 7319 8671
E-Mail: boriswallner@gmx.de

RKV-HOFEN



AOK - RADTREFF

Unterschiedliche Leistungsgruppen. Helmpflicht.

Kurs-Nr.: 60/20
Beginn: mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr, Mitte April bis Mitte September.
Ort: Parkplatz Talschule Wasseralfingen
Leitung: Lizenzierte Radtreffleiter
Gebühr: kostenlos
Infos: radtreff@rkv-hofen.de

WALKING

Walking am Bucher Stausee in unterschiedlichen Leistungsgruppen.

Kurs-Nr.: 61/20
Beginn: mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, Ende September bis Mitte April.
Ort: Parkplatz Bucher Stausee
Leitung: Lizenzierte Radtreffleiter
Gebühr: kostenlos
Infos: radtreff@rkv-hofen.de

SV EBNAT



BODY - FIT



Durch effektives u. gezieltes Training wird das Herz-Kreislauf-System angeregt. Hierbei werden alle Muskelpartien trainiert. Die Kondition wird verbessert u. der ganze Körper in Schwung gebracht

- Kurs-Nr.:** 62/20
Beginn: 14.01.2020, 15 mal, dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Vereinsheim Ebnat
Leitung: Isabella Walther, Zumba Instructorin
Gebühr: 100,00€ / AOK-Mitglieder 75,00€ / Vereinsmitglieder 50,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Toni Reiter, Tel.: 07367 2193
 E-Mail: toni-reiter@web.de

HATHA - YOGA



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

- Kurs-Nr.:** 63/20
Beginn: 15.01.2020, 15 mal, mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Ort: Vereinsheim, SV Ebnat
Leitung: Elke Hafermalz, Kursleiterin DTB "Yogalehrerin"
Gebühr: 90,00€ / AOK-Mitglieder 67,50€ / Vereinsmitglieder 45,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Toni Reiter, Tel.: 07367 2193
 E-Mail: toni-reiter@web.de

FITNESS - GYM



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

- Kurs-Nr.:** 64/20
Beginn: 14.01.2020, 8 mal, dienstags, 20.15 - 21.30 Uhr
Ort: Jurahalle, Ebnat
Leitung: Andrea Wallner, Übungsleiterin "Prävention"
Gebühr: 48,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder 24,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Toni Reiter, Tel.: 07367 2193
 E-Mail: toni-reiter@web.de

RÜCKENKURS



Mit kräftigenden u. stabilisierenden Übungen werden die Muskeln aufgebaut um Rückenschmerzen vorzubeugen oder in den Griff zu bekommen.

Kurs-Nr.:	65/20
Beginn:	15.01.2020, 15 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Vereinsheim Schäfweg, Ebnat
Leitung:	Elke Hafermalz, Trainerin "Wirbelsäulengymnastik"
Gebühr:	90,00€ / AOK-Mitglieder 67,50€ / Vereinsmitglieder 45,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 2193 E-Mail: toni-reiter@web.de

ZUMBA



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

Kurs-Nr.:	66/20
Beginn:	17.01.2020, 15 mal, freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Vereinsheim Ebnat
Leitung:	Isabella Walther, Zumba Instructorin
Gebühr:	100,00€ / AOK-Mitglieder 75,00€ / Vereinsmitglieder 50,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 2193 E-Mail: toni-reiter@web.de

SSV AALEN



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.

Kurs-Nr.:	67/20 (gemischte Gruppe 65 plus)
Beginn:	20.01.2020, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung:	Erika Stecker, Übungsleiterin C
Gebühr:	15,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Erika Stecker, Tel.: 07361 3600431 E-Mail: erika.stecker@outlook.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.

Kurs-Nr.:	68/20 (Frauen 50+ Wiedereinsteiger u. Anfänger)
Beginn:	02.03.2020, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung:	Christina Kohnle, Übungsleiterin "Freizeitsport für Frauen"
Gebühr:	15,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Christina Kohnle, Tel.: 07361 32540

SV GERMANIA FACHSENFELD



BODYMOVES



Mit Brasils, Steps, Aeropads u. Hanteln im Wechsel bringen wir unseren Körper in Form. Hier werden Kraft, Ausdauer, Koordination u. Beweglichkeit gleichermaßen trainiert.

Kurs-Nr.:	69/20
Beginn:	20.01.2020, 6 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr:	36,00€ / AOK-Mitglieder 27,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 18,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Kurs-Nr.:	70/20
Beginn:	16.03.2020, 8 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr:	48,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 24,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Ort:	Turn- u. Festhalle Fachsenfeld
Leitung:	Simone Rieck, Martina Raab-Katzer, Übungsleiterin B "Prävention", "Fitness, Gymnastik"
Anmeldung:	Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211 Martina Raab-Katzer, Tel.: 07366 2503 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

INTERVALL- UND ZIRKELTRAINING



Ein Ganzkörper- u. Herz-Kreislauftraining. Belastungsphasen wechseln sich mit Erholungsphasen ab. Wohlbefinden garantiert.

- Kurs-Nr.:** 71/20
Beginn: 20.01.2020, 8 mal, montags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Turn- u. Festhalle Fachsenfeld
Leitung: Martina Raab-Katzer, Rehatrainerin, Fitness, Gym.
Gebühr: 48,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 24,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211
 Martina Raab-Katzer, Tel.: 07366 2503
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

RÜCKEN-FITNESS



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

- Kurs-Nr.:** 72/20
Beginn: 20.01.2020, 6 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 36,00€ / AOK-Mitglieder 27,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 18,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
- Kurs-Nr.:** 73/20
Beginn: 16.03.2020, 8 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 48,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 24,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Ort: Turn- u. Festhalle Fachsenfeld
Leitung: Simone Rieck, Martina Raab-Katzer, Übungsleiterin B "Prävention", "Fitness, Gymnastik"
Anmeldung: Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211
 Martina Raab-Katzer, Tel.: 07366 2503
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

RÜCKEN-SPEZIAL



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

- Kurs-Nr.:** 74/20
Beginn: 09.01.2020, 8 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Turn u. Festhalle Fachsenfeld
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin B "Prävention, Reha"
Gebühr: 50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211
 Anita Wittek, Tel.: 07366 921283 (AB)
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

WALKING

Walking im Rohrwang/Mönchsbusch in verschiedenen Leistungsgruppen.

- Kurs-Nr.:** 75/20
Beginn: dienstags, ab Mitte Feb., 16.00 - 17.00 Uhr
 dienstags, ab Anfang Apr., 19.00 - 20.00 Uhr
 samstags, ab Mitte Feb., 16.00 - 17.00 Uhr
Leitung: Franz Starz, Lauftreffleiter
Gebühr: kostenlos
Anmeldung: Franz Starz, Tel.: 07366 6553
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de / ufstarz@at-online.de

ZUMBA



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

- Kurs-Nr.:** 76/20
Beginn: 08.01.2020, 4 mal, mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Turn- u. Festhalle Fachsenfeld
Leitung: Katharina Stengler, Instructorin "Zumba"
Gebühr: 30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder 15,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211
 Katharina Stengler, Tel.: 0176 649 68904
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Liebe Leserin, lieber Leser,

um dem Stress keine Chance zu geben, muss es auch Phasen der Ruhe und Erholung geben. Daher ist eine gesunde Mischung aus sportlicher Betätigung und Entspannungsübungen genau das richtige, um den Kopf wieder frei zu bekommen und die verspannten Glieder zu lockern.



Der gewählte Sport soll Spaß machen. Er soll Ihnen Freude bereiten. Dann fällt der Stress auch schneller ab. Um die richtige Auswahl zu treffen, gibt es Aalen Sportiv, das gemeinsame Angebot der Stadt Aalen, der AOK Ostwürttemberg und den ansässigen Vereinen.

Die Aalener Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen und freuen sich über neue Vereinsmitglieder. Sie können aus einer großen Auswahl von Kursen wählen. Nutzen Sie das Angebot in dieser Broschüre.

Wir von der AOK ergänzen diese Angebote mit Ernährungsberatung, Kochkursen und Entspannungsangeboten. Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, mit denen Sie sich entspannen und innerlich zur Ruhe kommen können. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Stress leichter bewältigen und Ihre Konzentration steigern.

Über 173.000 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. Kompetent, persönlich und immer in Ihrer Nähe. Schenken auch Sie uns Ihr Vertrauen.



Ihr
Kai-Uwe Jander
Leiter KundenCenter Aalen
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Öffnungszeiten:

montags bis mittwochs	8.30 – 17.00 Uhr
donnerstags	8.30 – 18.00 Uhr
freitags	8.30 – 16.00 Uhr

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

KundenCenter Aalen
Wiener Straße 8 · 73430 Aalen
Telefon 07361 49064-35 · Fax 07361 49064-36
E-Mail: aok.ostwuerttemberg@bw.aok.de · www.aok.de



AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

Schon über 4,4 Millionen Baden-Württemberger
vertrauen uns ihre Gesundheit an – Sie auch?

aok-bw.de

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Foto: www.peterheck.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.

50300128 – Aalen

Termin: donnerstags, ab 30.01.2020, 18.15 - 19.45 Uhr, 7 Treffen

Treff: AOK-Gesundheitszentrum, Wiener Str. 8, 73430 Aalen

50300129 – Aalen

Termin: dienstags ab 21.04.2020, 18.00 - 19.30 Uhr, 7 Treffen

Treff: AOK-Gesundheitszentrum, Wiener Str. 8, 73430 Aalen

50300127 – Aalen

Termin: donnerstags, ab 23.04.2020, 10.00 - 11.30 Uhr, 7 Treffen

Treff: AOK-Gesundheitszentrum, Wiener Str. 8, 73430 Aalen

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



GESUNDNAH

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg



Gesundheit interaktiv

Lebe Balance Webinar

Das „Lebe Balance“-Seminar bieten wir Ihnen auch als interaktives Webinar, live im Internet. Herzlich willkommen!

- Kurs 1: montags, 06.01. - 26.02.2020, 18.00 - 19.30 Uhr,
7 Termine
- Kurs 2: mittwochs, 08.01. - 26.02.2020, 18.00 - 19.30 Uhr,
7 Termine (7. Kurseinheit gemeinsam mit Kurs 1)
- Kurs 3: montags, 24.02. - 20.04.2020, 18.00 - 19.30 Uhr,
7 Termine
- Kurs 4: mittwochs, 22.04. - 10.06.2020, 18.00 - 19.30 Uhr,
7 Termine
- Kurs 5: montags, 04.05. - 29.06.2020, 18.00 - 19.30 Uhr,
7 Termine
- Kurs 6: dienstags, 05.05. - 29.06.2020, 18.00 - 19.30 Uhr,
7 Termine (7. Kurseinheit gemeinsam mit Kurs 5)

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

Mit Köpfchen zum Wunschgewicht

Wir unterstützen Sie mit psychologischen Strategien, um Ihr **Gewicht dauerhaft zu reduzieren**. Sie lernen zum Beispiel verschiedene Hungergefühle zu unterscheiden und erfahren, wie Sie Stress und **Schuldgefühle überwinden**.

- Kurs 1: mittwochs, 19.02. - 11.03.2020, 20.00 - 21.30 Uhr,
4 Termine
- Kurs 2: montags, 02.03. - 23.03.2020, 19.30 - 21.00 Uhr,
4 Termine
- Kurs 3: mittwochs, 22.04. - 13.05.2020, 20.00 - 21.30 Uhr,
4 Termine
- Kurs 4: dienstags, 23.06. - 14.07.2020, 19.30 - 21.00 Uhr,
4 Termine

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

SV WALDHAUSEN



GANZKÖRPERTRAINING



Durch funktionelle Gymnastik, Koordinations- u. Balanceübungen beugen wir Rückenprobleme vor. Dehn- u. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

- Kurs-Nr.:** 77/20
Beginn: 23.01.2020, 10 mal, donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.: 78/20
Beginn: 23.01.2020, 10 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Waldhausen Turnhalle
Leitung: Margret Klopfer, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr: 50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Margret Klopfer, Tel.: 07367 2838
 E-Mail: klopfermw@gmx.de

FITNESS - WORKOUT



Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jedermann! Zur Verbesserung der Kondition, Kraft u. Beweglichkeit.

- Kurs-Nr.:** 79/20
Beginn: 07.01.2020, 8 mal, dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr
Ort: Bürgerhaus Waldhausen
Leitung: Andrea Wallner, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr: 40,00€ / AOK-Mitglieder 31,00€ / Vereinsmitglieder 22,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Larissa Hahn, Tel.: 07367 3430100
 E-Mail: larahahn1@web.de

TSG HOFHERRNWEILER-UNTERROMBACH



FLEXIBLE WIRBELSÄULE - STARKER RÜCKEN



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

Kurs-Nr.:	80/20
Beginn:	23.01.2020, 10 mal, donnerstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	81/20
Beginn:	23.01.2020, 10 mal, donnerstags, 10.45 - 11.45 Uhr
Kurs-Nr.:	82/20
Beginn:	23.01.2020, 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€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe S. 8)

HÜFT- UND KNIESPORT

Personen mit Knie- u. Hüftgelenksarthrosen u. Endoprothesen. Eine Knie- oder Hüft-OP sollte mind. drei Monate zurückliegen.

Kurs-Nr.:	83/20
Beginn:	montags, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort:	TSG Gymnastikraum
Leitung:	Christine Winter, Übungsleiterin "Reha-Sport"
Gebühr:	7,00€ je Einheit, Vereinsmitglieder 3,00€ je Einheit. Mit ärztlicher Verordnung kostenfrei.
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe S. 8)

LUNGENSport

Personen die unter COPD, Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen leiden.

Kurs-Nr.:	84/20
Beginn:	mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr u. 10.00 - 11.00 Uhr,
Ort:	TSG Gymnastikraum
Leitung:	Christine Winter, Übungsleiterin "Reha-Sport"
Gebühr:	7,00€ je Einheit, Vereinsmitglieder 3,00€ je Einheit. Mit ärztlicher Verordnung kostenfrei.
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe S. 8)

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Personen mit Rückenbeschwerden o. Wirbelsäulenerkrankungen.

Kurs-Nr.:	85/20
Beginn:	montags, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort:	TSG Gymnastikraum
Leitung:	Christine Winter, Übungsleiterin "Reha-Sport"
Gebühr:	7,00€ je Einheit, Vereinsmitglieder 3,00€ je Einheit. Mit ärztlicher Verordnung kostenfrei.
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe S. 8)

INDOORCYCLING MEETS PUMP



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

Kurs-Nr.:	86/20
Beginn:	08.01.2020, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.15 Uhr
Kurs-Nr.:	87/20
Beginn:	10.01.2020, 10 mal, freitags, 19.30 - 20.45 Uhr
Ort:	Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Leitung:	Andrea+Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructor
Gebühr:	100,00€ / AOK-Mitglieder 75,00€ / Vereinsmitglieder 50,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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!

Kurs-Nr.: 88/20

Beginn: 07.01.2020, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr

Leitung: Stefan Brucker, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 89/20

Beginn: 07.01.2020, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr

Leitung: Tobias Hegele, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 90/20

Beginn: 08.01.2020, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr

Leitung: Lothar Grundler, Margaretha Nufer, Jürgen Leis, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 91/20

Beginn: 09.01.2020, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Margaretha Nufer, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 92/20

Beginn: 10.01.2020, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.15 Uhr

Leitung: Lothar Grundler, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 93/20

Beginn: 11.01.2020, 10 mal, samstags, 10.00 - 11.15 Uhr

Leitung: Jürgen Leis u. Jochen Wörner, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 94/20

Beginn: 13.01.2020, 10 mal, montags, 16.00 - 17.15 Uhr

Leitung: Jürgen Leis, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 95/20

Beginn: 13.01.2020, 10 mal, montags, 18.30 - 19.45 Uhr

Leitung: Mario Feuchter, Certificate Cycling Instructor

Ort: Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach

Gebühr: 80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)

Anmeldung: TSG-Geschäftsstelle (siehe S. 8)

WORLD JUMPING



Ausdauer, Koordination u. Spaß. Ab junge Erwachsene / Erwachsene.

- Kurs-Nr.:** 96/20
Beginn: dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs-Nr.: 97/20
Beginn: samstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Aalen
Leitung: Sandra Schumann, J. Ulbricht, Trainer "Jumping"
Gebühr: 90,00€ / AOK-Mitglieder 80,00€ / Vereinsmitglieder 70,00€ / Spionkarte (siehe S. 4). Je 10 Teilnahmen.
Anmeldung: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

TV 1884 UNTERKOCHEN e.V.



BODY-ATTACK



Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. Es werden mit u. ohne Kleingeräte (z.B. Theraband, Pezziball) spezielle Übungen durchgeführt um den ganzen Körper zu kräftigen.

- Kurs-Nr.:** 98/20
Beginn: 10.01.2020, 15 mal, freitags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung: Gilbert Übensee, Übungsleiter C "Breitensport"
Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Gilbert Übensee, Tel.: 0173 7343 903
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

CROSS - FITNESS



Das ultimative Workout für Sie u. Ihn, die mit Cross-Fitness mehr tun möchten. Eine Mischung aus Gewichtheben u. Ausdauerdisziplinen für mehr Trainingserfolg.

- Kurs-Nr.:** 99/20
Beginn: 13.01.2020, 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€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Sabine Vöhringer, Tel.: 07365 921686
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

PILATES



Effektive u. schonende Übungen, die die Stützmuskulatur-also Bauch, Rücken u. Po-kräftigen u. den ganzen Körper beweglicher u. geschmeidiger machen.

- Kurs-Nr.:** 100/20 (Erwachsene)
Beginn: 28.01.2020, 10 mal, dienstags, 17.45 - 18.45 Uhr
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung: Martina Lechner, DTB-Kursleiterin "Pilates"
Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Martina Lechner, Tel.: 07361 89367
 E-Mail: Info@tv-unterkochen.de

RÜCKEN TRIFFT PILATES



Kombi-Kurs für mehr Abwechslung u. Trainingserfolg. Wöchentlich wechseln sich Pilates u. Rücken-Workout-Training ab.

- Kurs-Nr.:** 101/20 (Erwachsene)
Beginn: 29.01.2020, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung: Martina Lechner, Sabine Vöhringer
Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Martina Lechner, Tel.: 07361 89367
 E-Mail: Info@tv-unterkochen.de

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.

- Kurs-Nr.:** 102/20 (Erwachsene)
Beginn: 21.01.2020, 8 mal, dienstags, 19.45 - 21.00 Uhr
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung: Melanie Sternberg, DTB-Kursleiterin "Yoga"
Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Melanie Sternberg, Tel.: 07361 88631
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de



AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

Für alle, die persönlichen
Service schätzen.

FOCUS **MONEY**

**Hervorragender
Service**

Ausgabe 07/2019

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Foto: peterheck.de

Erlebnissport

Stadtwerke Aalen

Ermäßigungen für Energiekunden der
Stadtwerke Aalen mit Kundenkarte

SWA+tarif, 2 EURO

SWA++tarif, 4 EURO



LIMES- THERMEN AALEN

*Für Ihre
Gesundheit
und Ihr
Wohlbefinden*

Physiotherapie in den Limes-Thermen

Krankengymnastik, Physiotherapie im Thermalwasser einzeln und in der Gruppe, Massagen in den Bereichen Orthopädie, Lymphologie bis hin zu Sportmedizin u.v.m.

Termine nach Vereinbarung

Limes-Thermen Aalen | Osterbacher Platz 3 | 73431 Aalen

Telefon 07361 9493-16 | www.limes-thermen.de

thermalbad.therapie@sw-aalen.de



AALENER SPORTALLIANZ



AIKIDO FÜR ANFÄNGER



Erlebnissport für Körper u Geist. Harmonisch u. natürliche Bewegungsformen, die den ganzen Körper stärken. Selbstverteidigungstechniken ohne Wettkampfcharakter.

- Kurs-Nr.:** 103/20
Beginn: 13.01.2020, 12 mal, montags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Turnhalle Übungsraum, Spieselstr. 23, Wasseralfingen
Leitung: Thomas Prim, Trainer B u. 6. Dan Aikido
Gebühr: 55,00€ / SWA+tarif 53,00€ / SWA++tarif 51,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Geschäftsstelle Spieselstr. 23 (siehe Seite 8)

TANZKURS UND TANZEND BIS INS HOHE ALTER



Vom Walzer bis zum Discofox, alles für den Hausgebrauch. Alle die gerne tanzen; für Paare u. "Solos". Ab 18 Jahre.

- Kurs-Nr.:** 104/20 (Tanzkurs I)
Beginn: 14.01.2020, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.: 105/20 (Tanzkurs II)
Beginn: 03.03.2020, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.: 106/20 (Tanzkurs III)
Beginn: 21.04.2020, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.: 107/20 (Tanzkurs IV)
Beginn: 16.06.2020, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.: 108/20 (Tanzend bis ins hohe Alter)
Beginn: 13.01.2020, 4 mal, montags, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Vereinsheim, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Maritta Böhme, Trainerin C „Tanzsport“
Gebühr: 33,00€ / SWA+tarif 31,00€ / SWA++tarif 29,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Gebühr: Kurs-Nr.: 107, 22,00€ / SWA+tarif 20,00€ / SWA++tarif 18,00€ / Vereinsmitglieder 14,00€ / Spionkarte (siehe Seite 8)
Anmeldung: Maritta Böhme, Tel.: 07365 6927
 E-Mail: Maritta.Boehme@t-online.de

DEUTSCHER ALPENVEREIN



GRUNDKURS KLETTERN



Im Grundkurs lernen Anfänger wichtige Grundkenntnisse des Kletterns, wie Knotenkunde, Anseilen u. Sicherungsmethoden sowie Klettertechnik. Kletterausrüstung wird gestellt.

Kurs-Nr.:	109/19
Beginn:	13.03., 15.03., 20.03.2020, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort:	Reiner-Schwebel-Kletterhalle Aalen (Greut)
Leitung:	Günther Hadlik, Trainer C "Sportklettern"
Gebühr:	100,00€ / SWA+tarif 98,00€ / SWA++tarif 96,00€ / Vereinsmitglieder 85,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	kurse@alpenverein-aalen.de

HOCKEYCLUB SUEBIA AALEN



HOCKEY



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

Kurs-Nr.:	110/20 (für 7- bis 11- jährige)
Beginn:	16.01.2020, 5 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	111/20 (für 7- bis 11- jährige)
Beginn:	23.04.2020, 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€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Stefan Gröninger, Tel.: 07361 44672 E-Mail: Stefan.groeninger@hockey-aalen.de

LUFTSPORTRING AALEN



MOTOR- UND SEGELFLUG

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

Kurs-Nr.:	112/20
Beginn:	Motorflug täglich, Segelflug Sa. u. So.

Ort: Flugplatz Elchingen
 Leitung: Qualifizierte, geprüfte Motor- u. Segelfluglehrer
 Gebühr: auf Anfrage
 Anmeldung: Dr. Helmut Albrecht, Tel.: 07367 7122
 E-Mail: helmut@albrecht57.de

POOL-BILLARD-CLUB AALEN



POOL - BILLARD



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

Kurs-Nr.: 113/20
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€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: "Surprise", Tel.: 07361 943371 (ab 16.00 Uhr)

POSTSPORTVEREIN AALEN



TISCHTENNIS



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

Kurs-Nr.: 114/20 (ab 8 Jahre)
Beginn: 23.01.2020, 6 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 115/20 (Für Jedermann u. -Frau)
Beginn: 23.01.2020, 6 mal, donnerstags, 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€ / Spionkarte (siehe S. 4)
 Tischtennisschläger bitte mitbringen.
Anmeldung: Harald Knödler, Tel.: 07361 66343
 E-Mail: h-knoedler@gmx.de

LIMES- THERMEN AALEN

*Erholung und
Erlebnis pur
genießen.*

Staatlich anerkannte Heilquelle

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



REITERVEREIN AALEN U. UMGEBUNG



REITEN

Reitunterricht. Reiten für Anfänger u. Fortgeschrittene auf vereins-eigenen Pferden u. Ponys. Für 6 bis 99 jährige.

Kurs-Nr.:	116/20 (ab 6 Jahre)
Beginn:	nach Absprache / 6 Tage die Woche
Ort:	Reitanlage im Greut
Leitung:	Mitarbeiter Reiterverein Aalen u. Umgebung e.V.
Gebühr:	Preisliste, www.reiterverein-aalen.de
Anmeldung:	Reiterverein Aalen u. Umgebung e.V., Tel.: 07361 64520 Weitere Infos auf www.reiterverein-aalen.de

RRC AALEN



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.

Kurs-Nr.:	117/20
Beginn:	02.05.2020, 1 mal, Samstag, 13.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	118/20
Beginn:	03.05.2020, 1 mal, Sonntag, 13.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	119/20
Beginn:	20.06.2020, 1 mal, Samstag, 13.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	120/20
Beginn:	21.06.2020, 1 mal, Sonntag, 13.30 - 15.30 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV „Radsport“
Gebühr:	25,00€ / SWA+tarif 23,00€ / SWA++tarif 21,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 Mobil: 0157 7319 8671 E-Mail: boriswallner@gmx.de

MOUNTAINBIKE



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

Kurs-Nr.:	121/20
Beginn:	02.05.2020, 1 mal, samstags, 13.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	122/20
Beginn:	03.05.2020, 1 mal, sonntags, 13.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	123/20
Beginn:	20.06.2020, 1 mal, samstags, 13.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	124/20
Beginn:	21.06.2020, 1 mal, sonntags, 13.30 - 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€ / (Spionkarte siehe S. 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 Mobil: 0157 7319 8671 E-Mail: boriswallner@gmx.de

SSV AALEN



BASKETBALL



Bewegung, Koordination, Kondition u. viel Spaß mit dem Zielspiel "Basketball"

Kurs-Nr.:	125/20 (für 6- bis 10- jährige)
Beginn:	10.01.2020, 12 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Kurs-Nr.:	126/20 (für 6- bis 10- jährige)
Beginn:	24.04.2020, 12 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Kurs-Nr.:	127/20 (für 9- bis 12- jährige Mädchen)
Beginn:	10.01.2019, 12 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Kurs-Nr.:	128/20 (für 9- bis 12- jährige Mädchen)
Beginn:	24.04.2020, 12 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Ort:	Sporthalle im Schäle Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	129/20 (für 10- bis 12- jährige)
Beginn:	13.01.2020, 11 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	130/20 (für 10- bis 12- jährige)
Beginn:	20.04.2020, 12 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	131/20 (für Erwachsene)
Beginn:	07.01.2020, 12 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	132/20 (für Erwachsene)
Beginn:	21.04.2020, 12 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle

- Kurs-Nr.: 133/20 (ab 14 Jahre Frauen)
Beginn: 13.01.2020, 11 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
- Kurs-Nr.: 134/20 (ab 14 Jahre Frauen)
Beginn: 20.04.2020, 12 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
- Kurs-Nr.: 135/20 (für 16- u. 17- jährige)
Beginn: 13.01.2020, 11 mal, montags, 19.00 - 20.30 Uhr
- Kurs-Nr.: 136/20 (für 16- u. 17- jährige)
Beginn: 20.04.2020, 12 mal, montags, 19.00 - 20.30 Uhr
- Kurs-Nr.: 137/20 (für Erwachsene)
Beginn: 09.01.2020, 12 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
- Kurs-Nr.: 138/20 (für Erwachsene)
Beginn: 23.04.2020, 12 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Ort: Galgenberghalle
- Kurs-Nr.: 139/20 (für 13- bis 14- jährige)
Beginn: 08.01.2020, 12 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
- Kurs-Nr.: 140/20 (für 13- bis 14- jährige)
Beginn: 22.04.2020, 12 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Weidenfeldhalle
Verein: BSG Aalen - Basketball Spielgemeinschaft
Gebühr: 25,00€ / SWA+tarif 23,00€ / SWA++tarif 21,00€ /
Vereinsmitglieder kostenlos/
Spionkarte (siehe S. 4)
- Leitung: Thomas Eberlein, Matthias Seydelmann, Thorsten Fuchs, Ulrike Burchert, Katja Bold, Frank Bold, Karin Zelit, Fabian Fuchs, Tarik Karabay, Carina Stillhammer, René Fuchs
- Anmeldung: Ulrike Burchert, Tel.: 0173 8525 552

TAUCH- UND FREIZEITCLUB WASSERALFINGEN



AUSBILDUNG FÜR KINDER / JUGENDLICHE

Gute Schwimmkenntnisse erforderliche.

- Kurs-Nr.:** 141/20 (Deutsches Jugendschwimmabzeichen)
Beginn: Jederzeit möglich
- Kurs-Nr.:** 142/20 (Deutsches Schwimmabzeichen)
Beginn: Jederzeit möglich
- Kurs-Nr.:** 143/20 (Deutsches Jugendleistungsschwimmabzeichen Flossenschwimmen)
Beginn: Jederzeit möglich
- Kurs-Nr.:** 144/20 (Deutsches Leistungsabzeichen Flossenschwimmen)
Beginn: Jederzeit möglich
- Gebühr:** 10,00€

Ort: Freibad Spiesel / Hallenbad Aalen
Leitung: Gebhard Kiefner, Tauchlehrer
Anmeldung: Tel.: 0172 8042 300
E-Mail: info@tauchen-tfc.de,
www.tauchen-tfc.de



TAUCHEN LEICHT GEMACHT

Gute Schwimmkenntnisse erforderliche.

- Kurs-Nr.:** 145/20 (Schnuppertauchen mit Gerät)
Beginn: Jederzeit möglich
Gebühr: 10,00€
- Kurs-Nr.:** 146/20 (Kindertauchsportabzeichen mit Gerät,
ab 10 - 14 Jahre)
Beginn: Jederzeit möglich
Gebühr: 55,00€
- Kurs-Nr.:** 147/20 (Grundtauchschein für Jugendliche u.
Erwachsene, ab 14 - 66 Jahre)
Beginn: Jederzeit möglich
Gebühr: 220,00 €
- Ort:** Freibad Spiesel / Hallenbad Aalen
Leitung: Gebhard Kiefner, Tauchlehrer
Anmeldung: Tel.: 0172 8042 300
E-Mail: info@tauchen-tfc.de,
www.tauchen-tfc.de

TSG HOFHERRNWEILER-UNTERROMBACH



TAEKWONDO - TOUCH THE SPIRIT



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.

- Kurs-Nr.:** 148/20 (ab 5 Jahre)
Beginn: 06.03.2020, 5 mal, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Rombachhalle Aalen
Leitung: Sonja Ruf, Trainer C "Taekwondo u. Breitensport"
Gebühr: 32,00€ / SWA+tarif 30,00€ / SWA++tarif 28,00€ / Vereinsmitglieder 24,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V.,
Geschäftsstelle (siehe Seite 8) oder
Tel.: 0176 4259 6332,
E-Mail: SonniAalen@web.de



AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

Für alle, die persönlichen
Service schätzen.

FOCUS **MONEY**

**Hervorragender
Service**

Ausgabe 07/2019

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Foto: peterneck.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



AUFREGEND –
WIE EINE SNOWBOARD-ABFAHRT

åla

DAS REGIONALE
FRAUENMAGAZIN

www.ala-magazin.de



GRAZIL –
WIE EIN SPITZENTANZ



AUSDAUERND –
wie ein Marathon

GYMNASTIK XXL IM THERMALWASSER

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



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

Kurs 1:	Mittwoch,	10.00 - 10.30 Uhr
Kurs 2:	Mittwoch,	10.40 - 11.10 Uhr
Dauer:	ab 18.03.20:	10 Einheiten mit je 30 min.
	ab 16.09.20:	12 Einheiten mit je 30 min.
Ort:	Bewegungsbecken Physiotherapie in den Limes-Thermen	
Kosten:	Normaltarif 9,50€/Einheit, SWA+tarif 8,60€/Einheit, SWA++tarif 7,60€/Einheit/ Spionkarte (siehe Seite 4)	

AQUA - GYM

Schonendes Ganzkörpertraining im Wasser (mit Musik u. vielen Aqua-Geräten) für Koordination, Beweglichkeit u. Kraft. Für Männer u. 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 17.03.2020:	10 Einheiten mit je 20 min. (nur Kurs 1-3)
	ab 15.09.2020:	12 Einheiten mit je 20 min. Gesamtaufenthalt in der Therme von 2 Std.
Ort:	"Blauer Pavillon" in den Limes-Thermen	
Kosten:	Normaltarif 10,80€/Einheit, SWA+tarif 9,70€/Einheit, SWA++tarif 8,60€/Einheit/ Spionkarte (siehe Seite 4)	

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur u. 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, 09.30, 10.30 Uhr

Dauer: ab 12.03.2020 10 Einheiten mit je 45 min.
 ab 14.09.2020 12 Einheiten mit je 45 min.

Ort: Gymnastikraum der Limes-Thermen
 Kosten: Normaltarif 7,90€/Einheit, SWA+tarif 7,10€/Einheit, SWA++tarif 6,30€/Einheit/
 Spionkarte (siehe Seite 4)

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 66,40€, SWA+tarif 60,80€, SWA++tarif 54,40€/Spionkarte (siehe Seite 4)

AQUA - FITNESS

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



Teilnehmerzahl: ca. 8 Personen.

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

Dauer: bis März 2020, ab September 2020
In den Ferien findet der Kurs nicht statt!

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Kosten: Normaltarif 7,50€/Einheit, SWA+tarif 6,80€/Einheit, SWA++tarif 6,10€/Einheit/
Spionkarte (siehe Seite 4)

ANFÄNGERSCHWIMMKURS 5 - 8 JAHRE

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.



Kurs: Mittwoch- & Freitagnachmittag

Dauer: bis März 2020, ab September 2020
pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Kosten: Normaltarif 82,00€, SWA+tarif 69,00€,
SWA++tarif 60,50€/
Spionkarte (siehe Seite 4)

ANFÄNGERSCHWIMMKURS AB 4 / 6 JAHRE

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.



Kurs: Dienstag- u. Donnerstagnachmittag

Dauer: bis März 2020, ab September 2020
pro Kurs 10 Einheiten mit je 30 / 45 min.

Ort: Aalener Hallendbad

Kosten: Normaltarif 82,00€, SWA+tarif 69,00€,
SWA++tarif 60,50€/
Spionkarte (siehe Seite 4)

WASSERGEWÖHNUNG FÜR 3- BIS 5-JÄHRIGE

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



Kurs: Mittwoch, 15.30 - 16.15 Uhr
 Dauer: bis März 2020, ab September 2020
 pro Kurs 5 Einheiten mit je 45 min.
 Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat
 Kosten: Normaltarif 7,50€/Einheit, SWA+tarif 6,80€/Einheit, SWA++tarif 6,10€/Einheit/Spionkarte (siehe Seite 4)



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, 14.30 - 15.15 Uhr
 Dauer: bis März 2020, ab September 2020
 4 Kurse à 5 Einheiten mit je 45 min.
 Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat
 Kosten: Normaltarif 7,50€/Einheit, SWA+tarif 6,80€/Einheit, SWA++tarif 6,10€/Einheit/Spionkarte (siehe Seite 4)

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 Tauchtechniken.

Teilnehmerzahl: ca. 20 Kinder.



Kurs: Montags, 09.30 - 10.15 Uhr
 Dauer: bis Februar 2020, ab September 2020
 pro Kurs 6 Einheiten mit je 45 min.
 Ort: Aalener Hallenbad
 Kosten: Normaltarif 57,60 €/Kurs, SWA+tarif 49,20 €/
 Einheit, SWA++tarif 43,20 €/Einheit/
 Spionkarte (siehe Seite 4)

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

5,00 €



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 wird mit der Anmeldung fällig.
- Wir bitten Sie um Ihr Verständnis, dass bei einer zu geringen Teilnehmerzahl die Kurse nicht stattfinden.

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.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Wassergewöhnung.

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Teilnahme ist möglich ab 6 Jahre.

Dauer:	Kurs 1: 03.08. - 14.08.2020 Kurs 2: 17.08. - 28.08.2020 1. Gruppe: 09.30 - 10.15 Uhr 2. Gruppe: 10.15 - 11.00 Uhr pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Freibad Spiesel
Kosten:	Normaltarif 82,00 €/Kurs, SWA+tarif 69,00 €/Einheit, SWA++tarif 60,50 €/Einheit/ Spionkarte (siehe Seite 4)



HEUTE SCHON GESPART?

* Ersparnis auf die Jahreskarte
im Aalener Hallenbad für eine
4-köpfige Familie mit unserer
Kundenkarte

im **SWA++ tarif**



Stadtwerke
Aalen

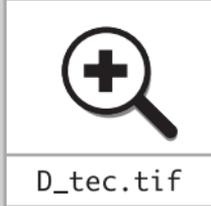
www.sw-aalen.de

170 €*





Die Service-Druckerei
für Werbemedien.



Die digitale Druckerei
für flexible Auflagen.



Der Experte für
individuelle Werbung.



Die Werbeagentur für
Text- und Bildsprache.



Die redaktionelle
Kompetenz der Region.

wd mediengruppe



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