

Aalen sportiv F/S 2021

Semesterprogramm Frühjahr/Sommer
Gesundheits- und Erlebnissport



Regional ist einfach.



ksk-ostalb.de

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

Sprechen Sie mit uns.



**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 - 44
Erlebnissport	Seite 47 - 59
Angebote der AOK Ostwürttemberg	Seite 32 - 33
Angebote des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Aalen e.V.	Seite 59
Kurse der Stadtwerke Aalen GmbH	Seite 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.

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.



Bleiben Sie gesund undmunter!

Viele Einschränkungen begleiten uns in dieser schwierigen Zeit. Lassen Sie uns trotzdem positiv in die Zukunft blicken. Ein Mittel hierfür ist "Aalen sportiv", das uns für Augenblicke die Welt bunter erscheinen lässt.

Steigen Sie ein in unser modernes und vielfältiges Gesundheits- und Fitnessprogramm, das Spaß macht und für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sorgt!

Fangen auch Sie sich Ihren guten Teil der wohltuenden und entspannten Wirkung ein, die sportliche Aktivität mit sich bringt. Sie werden sehen, dass regelmäßige Bewegung Ihre Lebensqualität entscheidend verbessert und das ideale "Anti-Stress-Mittel" ist. Sie finden bestimmt das Angebot, das Ihren Fähigkeiten, Ihren persönlichen Vorstellungen und Ihrem Fitnesszustand am besten entspricht.

Besonderen Wert legen wir natürlich auf die Qualifikation der Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Die laufende Fortbildung unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter ist ein wesentlicher Bestandteil von "Aalen sportiv" und liegt uns besonders am Herzen. Die neue Semesterbroschüre "Frühjahr/Sommer 2021" gibt Anlass zur Vorfreude aber auch zur Neugier darauf, was denn in unserer Stadt so alles an sportlichen Möglichkeiten geboten wird.

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



Thilo Rentschler
Oberbürgermeister
der Stadt Aalen



Hans-Joachim Seufferlein
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

AOK - Radtreff	Seite 24
Basketball	Seite 53, 54
Bewegen statt schonen - Rückenfitness	Seite 10
Body - Attack	Seite 42
Bodybalance	Seite 10
Bodycombat	Seite 10
Bodyforming	Seite 11
Bodymoves	Seite 35
Bodypump	Seite 11
Cardio - Fit	Seite 12
Cross - Fitness	Seite 44
E-Bike/Pedelec Fahrsicherheitstraining	Seite 52
Energy - Dance	Seite 12
Fit und Beweglich auch im Alter	Seite 28
Fitness-Gym	Seite 30
Fitness - Mix	Seite 25
Flexible Wirbelsäule - starker Rücken	Seite 38
Ganzkörperkräftigung	Seite 13, 37
Ganzkörpertraining	Seite 13
Genius Rückentraining am Gerät	Seite 17
Genius Stoffwechseltraining am Gerät	Seite 18
Hatha Yoga	Seite 30
Hockey	Seite 49
Hot Iron 2	Seite 22
Hüft- und Kniesport	Seite 38
Indoorcycling	Seite 38, 39
Intervall und Zirkeltraining	Seite 35
Klettern	Seite 47
Koronarsport	Seite 39
Langlauf	Seite 25, 26
Lungensport	Seite 40
Motor- und Segelflug	Seite 49
Mountainbike	Seite 53
Nordic Walking / Walking	Seite 15, 27
Pilates	Seite 15, 44
Pool - Billard	Seite 50
Power - Mix Functional Training for all	Seite 16
Qigong	Seite 16
Rebound - Fitness auf dem Trampolin	Seite 17
Reiten	Seite 27, 52
Rücken - Fitness	Seite 36
Rücken - Fit 50 Plus	Seite 24
Rückenkurs	Seite 30
Rücken-Spezial	Seite 36
Sanftes Rückentraining	Seite 18
Sport nach Krebs	Seite 40
Sportiv - Mix	Seite 18
Step - Fitness	Seite 22
Taekwondo	Seite 59
Tai Chi	Seite 20
Tanzen	Seite 47

Tauchen	Seite 55, 56
Tischtennis	Seite 50
Walking	Seite 24, 37
Wer rastet der rostet	Seite 28
Wirbelsäulengymnastik	Seite 38, 40
World Jumping	Seite 42
Workout mit und ohne Step	Seite 20
Yoga	Seite 44
Zumba	Seite 37
Aalener Sportallianz	Seite 10-20, 47
Deutscher Alpenverein	Seite 47
DJK-SG Wasseralfingen	Seite 22
FV Viktoria Wasseralfingen	Seite 24
Hockeyclub Suebia Aalen	Seite 49
Luftsportring Aalen	Seite 49
Pool-Billard-Club Aalen	Seite 50
Postsportverein Aalen	Seite 50
Reiterverein Aalen u. Umgebung	Seite 52
Reitverein Wasseralfingen u. Umgebung e.V.	Seite 27
RKV Hofen	Seite 24
RRC Aalen	Seite 25-27, 52,53
SSV Aalen	Seite 28, 53, 54
SV Ebnat	Seite 30
SVG Fachsenfeld	Seite 35-37
SV Waldhausen	Seite 37
Tauch- u. Freizeitclub Wasseralfingen	Seite 55, 56
TSG Hofherrnweiler-Unterrombach	Seite 38-42, 59
TV 1884 Unterkochen e.V.	Seite 42-44

Bitte beachten Sie, dass durch die Corona-Pandemie Kurse ausfallen oder auf einen späteren Zeitpunkt verlegt werden können.

Nächste Semesterbroschüre:

Die nächste Kursbroschüre Herbst/Winter 2021 erscheint im September 2021. 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 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
Bohnensträßle 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**

AALENER SPORTALLIANZ



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.:** 1/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 22.02.2021, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 2/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 22.02.2020, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr
- Kurs-Nr.:** 3/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 10.05.2021, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 4/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 10.05.2021, 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



Die von Yoga inspirierte Class ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Kräftige deinen Körper und fühle dich entspannt und ausgeglichen.

- Kurs-Nr.:** 5/21 (Einsteiger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 26.02.2021, 10 mal, freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
- Kurs-Nr.:** 6/21 (Einsteiger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 14.05.2021, 10 mal, freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
- Ort:** THG-Halle
- Leitung:** Julia Grünhage, Sportwissenschaftlerin M.A.
- Gebühr:** 89,00€ / AOK-Mitglieder 79,00€ / Vereinsmitglieder 69,00€ / Spionkarte (siehe Seite 4)
- Anmeldung:** Tel.: 07361 9990014,
 E-Mail: fitnesswelt@sportallianz.com

BODYCOMBAT



Das energiegeladene Workout, inspiriert durch Martial Arts, ohne Körperkontakt. Besiege einen imaginären Gegner mit Punches und Kicks.

- Kurs-Nr.:** 7/21 (Einsteiger und Fortgeschrittene)
Beginn: 25.02.2021, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs-Nr.:	8/21 (Einsteiger und Fortgeschrittene)
Beginn:	06.05.2021, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 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:	Tel.: 07361 9990014 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.:	9/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	25.02.2021, 10 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Kurs-Nr.:	10/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	10.06.2021, 8 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	Rohrwang, Gymnastikraum
Leitung:	Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"
Gebühr:	44,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder 28,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

BODYPUMP



Das Langhantelprogramm zur Formung des gesamten Körpers. Bodypump eignet sich für jeden, der schnell fit, schlank und stark werden möchte.

Kurs-Nr.:	11/21 (Einsteiger und Fortgeschrittene)
Beginn:	24.02.2021, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	12/21 (Einsteiger und Fortgeschrittene)
Beginn:	05.05.2021, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort:	THG, Gymnastikraum
Leitung:	Bea Scheller, Bodypump
Gebühr:	89,00€ / AOK-Mitglieder 79,00€ / Vereinsmitglieder 69,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Tel.: 07361 9990014, 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.: 13/21 (Frauen u. Männer)

Beginn: 26.02.2021, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort: Rohrwanghalle, Stadionweg 11, Aalen
Leitung: Saadet Aslan, Übungsleiterin C "Fitness"
Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)

Kurs-Nr.: 14/21 (Frauen u. Männer)

Beginn: 11.06.2021, 8 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort: Rohrwanghalle, Stadionweg 11, Aalen
Leitung: Saadet Aslan, Übungsleiterin C "Fitness"
Gebühr: 44,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder 28,00€ / 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.: 15/21 (Anfänger Frauen u. Männer)

Beginn: 23.02.2021, 8 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Spiesel, UG
Leitung: Petra Schmidt, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr: 44,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder 28,00€ / 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.:** 16/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 23.02.2021, 10 mal, dienstags, 08.15 - 09.15 Uhr
Leitung: Gloria Schneider, Sport- u. Gymnastiklehrerin
- Kurs-Nr.:** 17/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 25.02.2021, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung: Julia Grünhage, Sportwissenschaftlerin
- Kurs-Nr.:** 18/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 11.05.2021, 10 mal, dienstags, 08.15 - 09.15 Uhr
Leitung: Gloria Schneider, Sport- u. Gymnastiklehrerin
Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
- Ort:** Übungsraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen
- Kurs-Nr.:** 19/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 10.06.2021, 8 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung: Julia Grünhage, Sportwissenschaftlerin
Ort: Übungsraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen
Gebühr: 44,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder 28,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
- Anmeldung:** Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPER-TRAINING



Spezielle Übungen für die Mobilisation von Körper u. Gelenken, Kräftigung der Muskulatur u. einer Entspannungsübung am Ende der Stunde, sind Inhalt dieses Kurses.

- Kurs-Nr.:** 20/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 15.01.2021, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 21/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 15.01.2021, 10 mal, freitags, 10.00 - 11.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 22/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 16.04.2021, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 23/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 16.04.2021, 10 mal, freitags, 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung: Celine Hörger, Sport- u. Gymnastiklehrerin
Ort: Rohrwang, Gymnastikraum
Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
- Anmeldung:** Geschäftsstellen 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

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.:	24/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	16.04.2021, 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)

PILATES FÜR ANFÄNGER



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

Kurs-Nr.:	25/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	24.02.2021, 10 mal, mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr
Kurs-Nr.:	26/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	25.02.2021, 10 mal, donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	27/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	25.02.2021, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 46,75€ / Vereinsmitglieder 38,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Kurs-Nr.:	28/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	09.06.2021, 8 mal, mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr
Kurs-Nr.:	29/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	10.06.2021, 8 mal, donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Saglam Gülcin, Trainerin "Pilates"
Ort:	Rohrwanghalle, Stadionweg 11
Gebühr:	44,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder 28,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

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.: 30/21

Beginn: 22.02.2021, 12 mal, montags, 18.45 - 20.00 Uhr

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

Kurs-Nr.: 31/21

Beginn: 07.06.2021, 8 mal, montags, 18.45 - 20.00 Uhr

Ort: TSG-Halle, Sauerbachstraße

Leitung: Andrea Koller, Übungsleiterin B "Prävention"

Gebühr: 55,20€ / AOK-Mitglieder 45,10€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / 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.: 32/21 (Frauen u. Männer)

Beginn: 26.02.2021, 10 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen

Leitung: Kevin Liang, Qigong-Lehrer

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

Kurs-Nr.: 33/21 (Frauen u. Männer)

Beginn: 11.06.2021, 8 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen

Leitung: Kevin Liang, Qigong-Lehrer

Gebühr: 44,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder 28,00€ / 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.:	34/21 (Fittesseinsteiger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	26.02.2021, 10 mal, freitags, 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	35/21 (Fittesseinsteiger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	14.05.2021, 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:	Tel.: 07361 9990014 E-Mail: fitnesswelt@sportallianz.com

GENIUS RÜCKENTRAINING AM GERÄT



Gerätgestütztes Gesundheitstraining für ihren Rücken. Werden Sie fit mit unserem Ganzkörperzirkel. Präventionsgeprüfter und zertifizierter Kurs!

Kurs-Nr.:	36/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	18.01.2021, 10 mal, montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	37/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	02.02.2021, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	38/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	04.03.2021, 10 mal, donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.:	39/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	16.04.2021, 10 mal, freitags, 16.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	40/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	05.05.2021, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	41/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	07.06.2021, 10 mal, montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Julia Grünhage und Jutta Bidermann, Sportwissenschaftlerin M.A. u. Sportwissenschaften Diplom
Ort:	Ortho-Studio, Spieselstr. 23, Wasseralfingen
Gebühr:	89,00€ / AOK-Mitglieder 84,00€ / Vereinsmitglieder 79,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Tel.: 07361 9990014 E-Mail: ortho-studio@sportallianz.com

SANFTES RÜCKENTRAINING



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

Kurs-Nr.:	42/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	24.02.2021, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.:	43/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	12.05.2021, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Rohrwang, Gymnastikraum
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.:	44/21 (Frauen u. Männer)
Beginn:	05.03.2021, 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)

GENIUS STOFFWECHSELTRAINING AM GERÄT



Gerätegestütztes Gesundheitstraining für ihren Stoffwechsel. Werden Sie fit mit unserem Ganzkörperzirkel. Präventionsgeprüfter und zertifizierter Kurs!

Kurs-Nr.:	45/21
Beginn:	18.01.2021, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	46/21
Beginn:	02.02.2021, 10 mal, freitags, 16.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	47/21
Beginn:	04.03.2021, 10 mal, donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	48/21
Beginn:	13.04.2021, 10 mal, dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.:	49/21
Beginn:	05.05.2021, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.:	50/21
Beginn:	07.06.2021, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr



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

Ort: Ortho-Studio, Spieselstr. 23, Wasseralfingen
 Leitung: Julia Grünhage, Jutta Bidermann,
 Sportwissenschaftlerin M.A. u. Sportwissenschaften
 Diplom
 Gebühr: 89,00€ / AOK-Mitglieder 84,00€ / Vereinsmitglieder
 79,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
 Anmeldung: Tel.: 07361 9990014
 E-Mail: ortho-studio@sportallianz.com

TAI CHI



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

Kurs-Nr.: 51/21 Tai Chi II (Frauen u. Männer)
Beginn: 23.02.2021, 10 mal, dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs-Nr.: 52/21 Tai Chi III (Frauen u. Männer)
Beginn: 11.05.2021, 10 mal, dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: MTV-Heim Rohrwang
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.: 53/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 25.02.2021, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder
 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Kurs-Nr.: 54/21 (Frauen u. Männer)
Beginn: 10.06.2021, 8 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Gymnastikraum Rohrwang, Stadionweg 11
Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"
Gebühr: 44,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder
 28,00€ / 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.:** 55/21 (auch für Neueinsteiger)
Beginn: 11.02.2021, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Leitung: Anke Weis, Hot Iron Instructorin
Gebühr: 70,00€ / Spionkarte (siehe S. 4). Im Anschluss ist eine Verlängerung bis zum Beginn der Sommerferien 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.:** 56/21
Beginn: 11.02.2021, 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: 50,00€ / Spionkarte (siehe S. 4). Im Anschluss ist eine Verlängerung bis zum Beginn der Sommerferien möglich.
Anmeldung: E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de



**Daheim ist's doch
am schönsten.**



Alle Partner finden Sie unter
ksk-ostalb.de/vorteile

Regional einkaufen.

**Sicher und bequem mit der Spar-
kassen-Card (Debitkarte) bezahlen.**

Geld zurück erhalten.



**Kreissparkasse
Ostalb**

FV VIKTORIA WASSERALFINGEN



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.:	57/21 (für Frauen)
Beginn:	03.02.2021, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	58/21 (gemischte Gruppe)
Beginn:	03.02.2021, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Braunenberghalle Ost
Leitung:	Sandra Neuhäuser, Sportlehrerin, Rehatrainerin
Gebühr:	30,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	E-Mail: irmiundjosch@gmx.de Tel. 07361 72978

RKV HOFEN



RKV - Kreisverband Radfahrer Wasser
Alfing - Hofen e.V. 1988

AOK - RADTREFF

Unterschiedliche Leistungsgruppen. Es besteht Helmpflicht.

Kurs-Nr.:	59/21
Beginn:	Mitte April bis Mitte September, mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Parkplatz Talschule Wasseralfingen
Leitung:	Lizenzierte Radtreffleiter
Gebühr:	kostenlos
Infos:	radtreff@rkv-hofen.de

WALKING

Walking am Bucher Stausee in unterschiedlichen Leistungsgruppen.

Kurs-Nr.:	60/21
Beginn:	Ende September bis Mitte April, mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort:	Parkplatz Bucher Stausee
Leitung:	Lizenzierte Radtreffleiter
Gebühr:	kostenlos
Infos:	radtreff@rkv-hofen.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.:** 61/21
Beginn: 14.01.2021, 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 Diagonaltechnik, Abfahren u. Bremsen, Materialkunde, Skipräparation u. Wachstipps.

- Kurs-Nr.:** 62/21
Beginn: Sa. 16.01.2021 u. So. 17.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.: 63/21
Beginn: Sa. 13.02.2021 u. So. 14.02.2021, 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

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.:	64/21
Beginn:	Sa. 02.01.2021 u. So. 03.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	65/21
Beginn:	Sa. 09.01.2021 u. So. 10.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	66/21
Beginn:	Sa. 23.01.2021 u. So. 24.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	67/21
Beginn:	Sa. 30.01.2021 u. So. 31.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	68/21
Beginn:	Sa. 06.02.2021 u. So. 07.02.2021, 09.30 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	69/21
Beginn:	Sa. 20.02.2021 u. So. 21.02.2021, 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.:	70/21
Beginn:	Sonntag, 31.01.2021, 09.30 - 14.30 Uhr
Kurs-Nr.:	71/21
Beginn:	Sonntag, 28.02.2021, 09.30 - 14.30 Uhr
Kurs-Nr.:	72/21
Beginn:	Sonntag, 07.03.2021, 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.:** 73/21
Beginn: 08.04.2021, 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

REITERVEREIN WASSERALFINGEN UND UMGEBUNG E.V.

RÜCKEN AKTIV - HOCH ZU ROSS



Rückentrainingskurs für Personen mit Haltungsschwächen u. -gefährdungen. Die bewährten Inhalte u. Verfahren der allg. Rückenschule werden in den Gesundheitskurs integriert.

- Kurs-Nr.:** 74/21 (für Erwachsene)
Beginn: 07.05.2021, 10 mal, freitags, 11.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 200,00€ / AOK-Mitglieder 190,00€ / Vereinsmitglieder 180,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Kurs-Nr.: 75/21 (für Kinder u. Jugendliche)
Beginn: 29.04.2021, 10 mal, donnerstags, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort: Kind u. Pferd, Mäderhof 1, 73433 Aalen
Leitung: Rita Bentz, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr: 170,00€ / AOK-Mitglieder 160,00€ / Vereinsmitglieder 150,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Rita Bentz, Tel.: 0170 346 3410
 E-Mail: rv-wasseralfingen@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.:** 76/21 (gemischte Gruppe 65 plus)
Beginn: 18.01.2021, 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.:** 77/21 (Frauen 50+ Wiedereinsteiger u. Anfänger)
Beginn: 11.01.2021, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 78/21 (Frauen 50+ Wiedereinsteiger u. Anfänger)
Beginn: 22.03.2021, 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



**Unabhängig
ist einfach.**



ksk-ostalb.de

**Jetzt beraten lassen,
damit Frau später
finanziell abgesichert ist.**



**Kreissparkasse
Ostalb**

SV EBNAT



FITNESS - GYM



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

- Kurs-Nr.:** 79/21 (bitte eigene Matte mitbringen!)
Beginn: 19.01.2021, 8 mal, dienstags, 20.15 - 21.30 Uhr
Ort: Jurahalle Ebnat
Leitung: Andrea Wallner, Übungsleiterin "Prävention"
Gebühr: 56,00€ / AOK-Mitglieder 42,00€ / Vereinsmitglieder 28,00€ / 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.:** 80/21 (bitte eigene Matte mitbringen!)
Beginn: 20.01.2021, 10 mal, mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Ort: Vereinsheim Ebnat
Leitung: Elke Hafermalz, DTB-Yogalehrerin
Gebühr: 70,00€ / AOK-Mitglieder 52,50€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / 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.:** 81/21 (bitte eigene Matte mitbringen!)
Beginn: 19.01.2021, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 82/21 (bitte eigene Matte mitbringen!)
Beginn: 20.01.2021, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Vereinsheim Ebnat
Leitung: Elke Hafermalz, Trainerin "Wirbelsäulengymnastik"
Gebühr: 70,00€ / AOK-Mitglieder 52,50€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Toni Reiter, Tel.: 07367 2193
 E-Mail: toni-reiter@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 z. B. mit Ernährungsberatung 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:

Montag & Dienstag	8.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch	8.30 – 13.00 Uhr
Donnerstag	8.30 – 18.00 Uhr
Freitag	8.30 – 16.00 Uhr

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

KundenCenter Aalen
Wiener Straße 8 · 73430 Aalen
Telefon 07361 49064-35 · E-Mail: aok.ostwuerttemberg@bw.aok.de
www.aok.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 Halt geben – unsere persönlichen Werte.

Hierfür braucht es ganz unterschiedliche Fähigkeiten, die Sie, angeleitet durch unsere Präventionsfachkräfte, in diesem Programm erfahren. Lernen Sie unter anderem, Ihre Achtsamkeit für den Augenblick und Ihre persönliche Befindlichkeit zu verbessern und Ihr Leben stärker nach Ihren persönlichen Werten auszurichten. Ebenso erlernen Sie wichtige kommunikative Fähigkeiten für den Umgang mit Ihrem persönlichen Umfeld. Starten Sie einen starken und gelassenen Weg durchs Leben. Melden Sie sich an!

50319538 – Aalen

Termin: montags ab 12.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr, 7 Treffen

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

Anmeldung: www.aok.de/bw/gesundheitsangebote

Dieses Seminar bieten wir auch online an!

Anmeldung: lebebalance.aok-liveonline.de



GESUNDNAH

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg



Achtsam bewegt

Beruf und Privatleben sind anstrengend. Wir begegnen vielen Menschen und **durchleben unterschiedlichste Situationen**, schöne – und auch nicht so schöne. Durch Achtsamkeit gelingt es leichter, mit all dem sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Nehmen Sie sich Zeit zu erleben, was es mit Achtsamkeit auf sich hat. Lernen Sie einfache **Bewegungs- und Atemübungen sowie Entspannungsmethoden** kennen, mit denen Sie bei Stress gelassener reagieren, Spannungen abbauen und abends das Erlebte leichter loslassen können. Dazu gehört auch Koordinations- und Balance-training für den Körper.

Die neu erworbenen Eindrücke und Fähigkeiten nehmen Sie **mit in Ihren Alltag**. Sie erhalten darüber hinaus Anleitungen, um die Übungen zu Hause beizubehalten und weiter zu vertiefen. Gewinnen Sie Gelassenheit, melden Sie sich an!

50319543 – Aalen

Termin: dienstags ab 20.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 Treffen

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

Anmeldung: www.aok.de/bw/gesundheitsangebote



Gesund und leicht abnehmen – Online-Seminar

Starten Sie mit uns in ein leichteres Leben: In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise zu verändern: So **erreichen Sie Ihr Idealgewicht**.

Eine Diätassistentin bzw. Ernährungswissenschaftlerin vermittelt Ihnen online, aber persönlich die **Grundlagen der vollwertigen Ernährung**. Außerdem erfahren Sie, wie hoch Ihr Bedarf an Energie und Nährstoffen tatsächlich ist. Tipps für eine effektive und regelmäßige Bewegung runden das Angebot ab. Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht und leben Sie diesen erfolgreich im Alltag weiter.

Anmeldung: ernaehrung.aok-liveonline.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

 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.: 83/21
Beginn: 18.01.2021, 10 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 60,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 30,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)

Kurs-Nr.: 84/21
Beginn: 12.04.2021, 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)

Ort: Turn- u. Festhalle Fachsenfeld
Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin
 B "Prävention", "Fitness, Gymnastik"
Anmeldung: Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

 INTERVALL- UND ZIRKELTRAINING
 

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

Kurs-Nr.: 85/21
Beginn: 01.02.2021, 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 mit verschiedenen Kleingeräten dem Rücken einfach "Rück halt".

Kurs-Nr.: 86/21

Beginn: 18.01.2021, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: 60,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 30,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)

Kurs-Nr.: 87/21

Beginn: 12.04.2021, 6 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Turn- u. Festhalle Fachsenfeld
 Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B "Prävention"
 Gebühr: 36,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 18,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)

Anmeldung: Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

RÜCKEN-SPEZIAL



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

Kurs-Nr.: 88/21 (auch für Männer)

Beginn: 14.01.2021, 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.: 89/21

Beginn: dienstags (Winterzeit), 16.00 - 17.00 Uhr
dienstags (Sommerzeit), 19.00 - 20.00 Uhr
samstags, 16.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Franz Starz, Lauftreffleiter

Gebühr: kostenlos

Anmeldung: Franz Starz, Tel.: 07366 6553,

E-Mail: ufstarz@t-online.de, Kurse-SVG@web.de

ZUMBA



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

Kurs-Nr.: 90/21

Beginn: 20.01.2021, 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

SV WALDHAUSEN



GANZKÖRPERTRAINING



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

Kurs-Nr.: 91/21

Beginn: 25.02.2021, 8 mal, donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr

Kurs-Nr.: 92/21

Beginn: 25.02.2021, 8 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Waldhausen Turnhalle

Leitung: Margret Klopfer, Übungsleiterin B "Prävention"

Gebühr: 40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)

Anmeldung: Margret Klopfer, Tel.: 07367 2838

E-Mail: klopferrnw@gmx.de

TSG HOFHERRNWEILER- UNTERROMBACH 1899 e.V.



FLEXIBLE WIRBELSÄULE - STARKER RÜCKEN



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

Kurs-Nr.:	93/21
Beginn:	04.03.2021, 8 mal, donnerstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	94/21
Beginn:	04.03.2021, 8 mal, donnerstags, 10.45 - 11.45 Uhr
Kurs-Nr.:	95/21
Beginn:	04.03.2021, 8 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	TSG Gymnastikraum
Leitung:	Martin Kadow, Übungsleiter B "Prävention"
Gebühr:	40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / 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.:	96/21
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)

INDOORCYCLING



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

Kurs-Nr.:	97/21
Beginn:	11.01.2021, 10 mal, montags, 16.00 - 17.15 Uhr
Leitung:	Jürgen Leis, Certificate Cycling Instructor
Kurs-Nr.:	98/21
Beginn:	11.01.2021, 10 mal, montags, 18.30 - 19.45 Uhr
Leitung:	Mario Feuchter, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.:	99/21
Beginn:	12.01.2021, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr
Leitung:	Tobias Hegele, Certificate Cycling Instructor
Kurs-Nr.:	100/21
Beginn:	14.01.2021, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr
Leitung:	Margaretha Nufer, Certificate Cycling Instructor
Kurs-Nr.:	101/21
Beginn:	16.01.2021, 10 mal, samstags, 10.00 - 11.15 Uhr
Leitung:	Jürgen Leis, Certificate Cycling Instructor
Gebühr:	80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Ort:	Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Anmeldung:	TSG-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.:	102/21
Beginn:	13.01.2021, 10 mal, mittwochs, 19.30 - 20.45 Uhr
Kurs-Nr.:	103/21
Beginn:	15.01.2021, 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)

KORONARSPORT

Rehabilitationsmaßnahmen / Herzsport für Patienten mit kardialen Erkrankungen zur Wiederherstellung bzw. Optimierung der möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten.

Kurs-Nr.:	104/21
Beginn:	mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	105/21
Beginn:	mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Aalen, Pelikanweg 21, Weststadtzentrum
Leitung:	M. Eiffert-Jochem, Übungsleiter B "Rehabilitation"
Gebühr:	7,50€ je Einheit, Vereinsmitglieder 3,00€ je Einheit. Mit ärztlicher Verordnung kostenfrei.
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe S. 8)

LUNGENSSPORT

Personen die unter COPD, Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen leiden.

Kurs-Nr.:	106/21
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)

SPORT NACH KREBS

Verbesserung von Funktionseinschränkungen sowie die Steigerung der allgemeinen Fitness.

Kurs-Nr.:	107/21
Beginn:	mittwochs, 16.45 - 17.45 Uhr
Ort:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Leitung:	Rita Merkle, Übungsleiterin B "Rehabilitation"
Gebühr:	7,50€ 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. Durch gezielte Übungen werden Beschwerden reduziert und die Haltung verbessert.

Kurs-Nr.:	108/21
Beginn:	montags, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
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)



Über Geld sprechen
ist einfach.



ksk-ostalb.de

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



Kreissparkasse
Ostalb

WORLD JUMPING



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

- Kurs-Nr.:** 109/21
Beginn: dienstags, 10 mal, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs-Nr.: 110/21
Beginn: samstags, 10 mal, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
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.:** 111/21 (18 bis 99 Jahre)
Beginn: 11.01.2021, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 112/21 (18 bis 99 Jahre)
Beginn: 15.01.2021, 10 mal, freitags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Sporthalle Unterkochen, Gymnastikraum
Leitung: Gilbert Übensee, Trainer C "Breitensport"
Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: TV 1884 Unterkochen, Tel.: 0173 7343 903
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de



GESUNDNAH

Für alle, die persönlichen Service schätzen.



Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Foto: peterheck.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.:	113/21 (Erwachsene)
Beginn:	11.01.2021, 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:	TV 1884 Unterkochen, 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.:	114/21 (Erwachsene)
Beginn:	12.01.2021, 10 mal, dienstags, 17.45 - 18.45 Uhr
Kurs-Nr.:	115/21 (Erwachsene)
Beginn:	13.01.2021, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Sporthalle Unterkochen
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

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.:	116/21 (Erwachsene)
Beginn:	26.01.2021, 8 mal, dienstags, 19.45 - 21.00 Uhr
Ort:	Sporthalle Unterkochen, Gymnastikraum
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

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



TANZKURSE



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

- Kurs-Nr.:** 117/21 (Tanzkurs I)
Beginn: 19.01.2021, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.: 118/21 (Tanzkurs II)
Beginn: 02.03.2021, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.: 119/21 (Tanzkurs III)
Beginn: 13.04.2021, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.: 120/21 (Tanzkurs IV)
Beginn: 08.06.2021, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 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. 8)
Gebühr: Kurs-Nr.: 233/20, 22,00€ / SWA+tarif 20,00€ / SWA++tarif 18,00€ / Vereinsmitglieder 14,00€ / Spionkarte (siehe Seite 4)
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.:** 121/21
Beginn: 08.01., 10.01., 15.01.2021, 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.:** 122/21 (für 7- bis 11- jährige)
Beginn: 18.03.2021, 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.:** 123/21
Beginn: Motorflug täglich, Segelflug Sa. u. So.
Ort: Flugplatz Elchingen
Leitung: Qualifizierte, geprüfte Motor- u. Segelflugehrer
Gebühr: auf Anfrage
Anmeldung: Dr. Helmut Albrecht, Tel.: 07367 7122
E-Mail: helmut@albrecht57.de

POOL-BILLARD-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.:** 124/21
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.:** 125/21 (ab 8 Jahre)
Beginn: 21.01.2021, 6 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 126/21 (Für Jedermann u. -Frau)
Beginn: 21.01.2021, 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



Stadtwerke
Aalen

 REITERVEREIN AALEN U. UMGEBUNG



REITEN

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

Kurs-Nr.:	127/21 (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.:	128/21
Beginn:	17.04.2021, 1 mal, Samstag, 13.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	129/21
Beginn:	18.04.2021, 1 mal, Sonntag, 13.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	130/21
Beginn:	08.05.2021, 1 mal, Samstag, 13.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	131/21
Beginn:	09.05.2021, 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.:	132/21
Beginn:	24.03.2021, 1 mal, samstags, 13.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	133/21
Beginn:	25.03.2021, 1 mal, sonntags, 13.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	134/21
Beginn:	26.06.2021, 1 mal, samstags, 13.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	135/21
Beginn:	27.06.2021, 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"

Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Kurs-Nr.:	136/21 (U12 Jahrgänge 2009/2010)
Beginn:	11.01.2021, 10 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	137/21 (U12 Jahrgänge 2009/2010)
Beginn:	12.04.2021, 10 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	138/21 (Erwachsene)
Beginn:	12.01.2021, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	139/21 (Erwachsene)
Beginn:	13.04.2021, 7 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Sporthalle am Schäle
Kurs-Nr.:	140/21 (U10 Jahrgänge 2011 und jünger)
Beginn:	15.01.2021, 10 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Kurs-Nr.:	141/21 (U10 Jahrgänge 2011 und jünger)
Beginn:	16.04.2021, 9 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Ort:	Weidenfeldhalle
Kurs-Nr.:	142/21 (U14 Jahrgänge 2007/2008)
Beginn:	13.01.2021, 10 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Kurs-Nr.:	143/21 (U14 Jahrgänge 2007/2008)
Beginn:	14.04.2021, 10 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	Galgenberghalle
Kurs-Nr.:	144/21 (U16 Jahrgänge 2005/2006)
Beginn:	11.01.2021, 10 mal, montags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	145/21 (U14 Jahrgänge 2007/2008)
Beginn:	12.04.2021, 10 mal, montags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	146/21 (U18 Jahrgänge 2003/2004)
Beginn:	12.01.2021, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	147/21 (U18 Jahrgänge 2003/2004)
Beginn:	13.04.2021, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	148/21 (Damen Jahrgänge ab 2002)
Beginn:	14.01.2021, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	149/21 (Damen Jahrgänge ab 2002)
Beginn:	15.04.2021, 8 mal, donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	150/21 (Herren Jahrgänge ab 2002)
Beginn:	14.01.2021, 10 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.:	151/21 (Herren Jahrgänge ab 2002)
Beginn:	15.04.2021, 8 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Verein:	BSG Aalen - Basketball Spielgemeinschaft
Gebühr:	25,00€ / SWA+tarif 23,00€ / SWA++tarif 21,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos/ Spionkarte (siehe S. 4)
Leitung:	Frank Bold (U14), Thomas Eberlein (U12), René Fuchs (U18), Thorsten Fuchs (U16), Joachim Kalden (Freizeit), Erkin Kasa (Herren), Matthias Seydelmann (U10), Carina Stillhammer (Damen)
Anmeldung:	Carina Stillhammer, E-Mail: c.stillhammer@web.de

TAUCH- UND FREIZEITCLUB WASSERALFINGEN



AUSBILDUNG FÜR KINDER / JUGENDLICHE

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich. Ausbildung nach den Coronaregeln des VDST.

- Kurs-Nr.:** 152/21 (Deutsches Jugendschwimmabzeichen)
Beginn: Jederzeit möglich
- Kurs-Nr.:** 153/21 (Deutsches Schwimmabzeichen)
Beginn: Jederzeit möglich
- Kurs-Nr.:** 154/21 (Deutsches Jugendleistungsschwimmabzeichen Flossenschwimmen)
Beginn: Jederzeit möglich
- Kurs-Nr.:** 155/21 (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. Ausbildung nach den Coronaregeln des VDST.

- Kurs-Nr.:** 156/21 (Schnuppertauchen mit Gerät)
Beginn: Jederzeit möglich
Gebühr: 10,00€
- Kurs-Nr.:** 157/21 (Kindertauchsportabzeichen mit Gerät, ab 10 - 14 Jahre)
Beginn: Jederzeit möglich
Gebühr: 55,00€
- Kurs-Nr.:** 158/21 (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

HEUTE SCHON GESPART?

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

im **SWA++tarif**

170 €*



Stadtwerke
Aalen

www.sw-aalen.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

TSG HOFHERRNWEILER- UNTERROMBACH 1899 e.V.



TAEKWONDO - TOUCH THE SPIRIT



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

Kurs-Nr.: 159/21 (ab 5 Jahre)
Beginn: 05.03.2021, 4 mal, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Rombachhalle
Leitung: Sonja Ruf, Trainerin C "Taekwondo"
Gebühr: 25,60€ / SWA+tarif 23,60€ / SWA++tarif 19,60€ /
Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung: Sonja Ruf, Tel.: 0176 425 963 32
E-Mail: SonniAalen@web.de

In den Aalener Bäderbetrieben fallen Corona-bedingt zunächst alle Kurse aus.
Zum gegenwärtigem Zeitpunkt können wir noch nicht sagen, wann die ersten Kurse wieder ausgeschrieben werden.

Unter

<https://www.sw-aalen.de/baeder/schwimmkurse-2020>

können Sie sich über das aktuelle Kursangebot informieren.

Die Angebote des Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Aalen e.V. fallen Corona-bedingt zunächst alle aus.
Zum gegenwärtigen Zeitpunkt können wir noch nicht sagen, wann die ersten Kurse wieder ausgeschrieben werden.

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



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.