

Aalen sportiv H/W 2018/2019

Semesterprogramm Herbst/Winter
Gesundheits- und Erlebnissport



Nähe ist einfach.



ksk-ostalb.de

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

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Ostalb**

3 Impressum

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

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

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

Herausgeber/Redaktion/Information:

Stadtverwaltung Aalen, Amt für Bildung, Schule und Sport,
Marktplatz 30, 73430 Aalen (Thomas Jung)

Telefon 07361 52-1145 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

4 INHALTSVERZEICHNIS & TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnahmebedingungen, Familienpass	Seite 4
Vorwort	Seite 5
Inhaltsverzeichnis Kurse	Seite 6 - 7
Termine & Geschäftsstellen der Vereine	Seite 8
Fitness- & Gesundheitssport	Seite 9 - 40
Erlebnissport	Seite 41 - 51
Angebote der AOK Ostwürttemberg	Seite 32 - 33
Angebote des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Aalen e.V.	Seite 52 - 53
Angebote der Stadtwerke Aalen GmbH	Seite 54 - 59

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

Familienpassermäßigung:

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

5 VORWORT

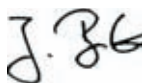
Kommen Sie in Form !

Steigen auch Sie ein in unser modernes und vielfältiges Gesundheits- und Bewegungsprogramm, das Spaß macht und fit hält! Sie werden erstaunt sein, welch breite Palette unterschiedlichster Möglichkeiten diese Broschüre für Sie parat hält. Mit "Aalen sportiv" gehen wir gemeinsam mit unseren Sportvereinen den zukunftsorientierten Weg kursbezogener Sportangebote. Fangen auch Sie sich Ihren guten Teil der wohltuenden, entspannenden Wirkung ein, die sportliche Aktivität mit sich bringt. Sie werden sehen, dass regelmäßige Bewegung Ihre Lebensqualität entscheidend verbessert und das ideale "Anti-Stress-Mittel" ist. Egal, ob zum Beispiel Aerobic, Zumba, Fitness-mix, Klettern, Tischtennis oder Tauchen: Sie finden bestimmt das Angebot, das Ihren Fähigkeiten, Ihren persönlichen Vorstellungen und Ihrem Fitnesszustand am besten entspricht. Besonderen Wert legen wir natürlich auf die Qualifikation der Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die über reichlich Erfahrung verfügen. Die laufende Weiterqualifizierung unserer Übungsleiter ist ein wesentlicher Bestandteil des Projekts und liegt uns besonders am Herzen. Die neue Semesterbroschüre "Herbst/Winter 2018" gibt Anlass zur Vorfreude, aber auch zur Neugier darauf, was denn in unserer Stadt so alles an Bewegung, Sport und Spiel los ist.

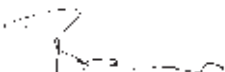
Packen Sie es an, erkunden Sie die Broschüre, melden Sie sich an und bringen Sie sich in Form mit "Aalen sportiv"!



Thilo Rentschler
Oberbürgermeister
der Stadt Aalen



Josef Bühler
Geschäftsführer
AOK- Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg



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



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

Aikido	Seite 47
Aktive Mittagspause	Seite 13
Anfängerschwimmkurs	Seite 56
AOK Radtreff	Seite 24
Aqua-Fitness	Seite 56
Aqua-Gym	Seite 54
Aqua-Jogging	Seite 55
Babyschwimmen	Seite 58
Bewegen statt schonen	Seite 10
Body Attack	Seite 37
Body Intense	Seite 11
Bodymoves	Seite 26
Bodyworkout	Seite 15
Cardio-Fit	Seite 13
Cross-Fitness	Seite 37
E-Bike / Pedelec Fahrsicherheitstraining	Seite 48
Eltern-Kind-Turnen	Seite 12
Energy-Dance	Seite 35
Fit Mix	Seite 12
Fit u. Beweglich bis ins hohe Alter	Seite 24
Fitness am Mittwoch	Seite 11
Fitness rundum	Seite 35
Fitness-Mix	Seite 19, 20
Fitness-Workout	Seite 28
Fitness zum rund um Wohlfühlen	Seite 11
Flexible Wirbelsäule-Starker Rücken	Seite 29
Ganzkörpertraining	Seite 28, 36
Gymnastik XXL im Thermalwasser	Seite 54
Hatha Yoga	Seite 25
Hockey	Seite 43
Hot Iron	Seite 10
Indoorcycling	Seite 20, 34
Intervall und Zirkeltraining	Seite 27
Klettern in der Halle	Seite 43
Krafttraining	Seite 13
Langlauf Klassisch / Skating	Seite 22, 23
Motor- und Segelflug	Seite 44
Mountainbike	Seite 49
MTV-Fit-Mix	Seite 16
Nordic Walking / Walking	Seite 16, 23
Pilates	Seite 15, 36, 38
Piloxing	Seite 15, 29
Pool-Billard	Seite 45
Power-Fitness-Gym	Seite 25
Power-Mix Functional Training for all	Seite 16
Qigong	Seite 36
Reiten	Seite 49
Rücken Fitness	Seite 17, 27
Rücken Spezial	Seite 27
Rücken trifft Pilates	Seite 37

7 INHALTSVERZEICHNIS KURSE

Rückenkurs	Seite 26
Sanftes Rückentraining	Seite 17
Säuglings-Schwimmen	Seite 57
Shotokan Karate	Seite 47
Step Fitness	Seite 10
Taekwondo	Seite 51
Tai Chi	Seite 17
Tanzen	Seite 44, 45
Tauchen	Seite 50
Tischtennis	Seite 48
Walking	Seite 24
Wassergewöhnung	Seite 56
Wer rastet der rostet	Seite 25
Wirbelsäulengymnastik	Seite 55
Workout mit und ohne Step	Seite 19
Yoga	Seite 38
Zumba	Seite 26, 28, 35
Kurse DJK-SG Wasseralfingen	Seite 10
Kurse DJK-SV Aalen	Seite 10, 11, 12
Kurse FV Viktoria Wasseralfingen	Seite 12
Kurse MTV Aalen	Seite 13, 15, 16, 17, 19, 44, 45
Kurse Postsportverein Aalen	Seite 19, 47, 48
Kurse RRC Aalen	Seite 20, 21, 22, 48, 49
Kurse RKV Hofen	Seite 24
Kurse SSV Aalen	Seite 24, 25
Kurse SV Ebnat	Seite 25, 26
Kurse SV Germania Fachsenfeld	Seite 26, 27, 28
Kurse SV Waldhausen	Seite 28, 29
Kurse TSG Hofherrnweiler-Unterrombach	Seite 29, 34, 35, 51
Kurse TSV Wasseralfingen	Seite 35, 36
Kurse TV Unterkochen	Seite 37, 38
Kurse Deutscher Alpenverein	Seite 43
Kurse Hockeyclub Suebia Aalen	Seite 43
Kurse Luftsportring Aalen	Seite 44
Kurse Pool-Billard-Club Aalen	Seite 45
Kurse Reiterverein Aalen u. Umgebung	Seite 49
Kurse Tauch- u. Freizeitclub Wasseralfingen	Seite 50

Nächste Semesterbroschüre:

Die nächste Kursbroschüre Frühjahr/Sommer 2019 erscheint im Dezember 2018. 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.

MTV Aalen

Frau Elisabeth Karsten

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

Stadionweg 11, 73430 Aalen

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

E-Mail: kurse@mtv-aalen.de

SV Germania Fachsenfeld

Anmeldung Kurse, Tel.: 07366 4211,

E-Mail: Kurse-SVG@web.de

SV Ebnat

Anmeldung Kurse, Telefon 07367 2193,

E-Mail: toni-reiter@web.de

TSV Wasseralfingen

Montag 09.30 - 11.30 Uhr, Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr

Spieselstraße 23, 73433 Aalen-Wasseralfingen

Telefon 07361 76375, Fax 07361 780520

E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-wasseralfingen.de

TSG Hofherrnweiler-Unterrombach

Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr, Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr

Bohnenstraße 20, 73434 Aalen

Telefon 07361 41105, Fax 07361 42448

E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrnweiler.de

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

Fitness- & Gesundheitssport



**AOK - Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg**

KURSE DJK-SG WASSERALFINGEN



HOT IRON 1

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

Kurs-Nr.: 134/18

Beginn: 08.11.2018, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.

Leitung: Anke Weis, Hot Iron Instructorin

Gebühr: 65,00€ / FP (siehe Seite 4) / 10 Termine

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.: 135/18

Beginn: 08.11.2018, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.

Leitung: Anke Weis, DTB Group Fitness Trainerin

Gebühr: 45,00€ / FP (siehe Seite 4) / 10 Termine

Anmeldung: E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

KURSE DJK-SV AALEN



BEWEGEN STATT SCHONEN

Unser Ziel ist es Freude an der Bewegung zu wecken und dabei unseren Rücken zu stärken.

Kurs-Nr.: 136/18 (60+ gemischte Gruppe)

Beginn: 10.10.2018, 8 mal, mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Grauleshofschule, Gymnastikraum

Leitung: Renate Mahler, DTB Rückentrainerin

Gebühr: 42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 21,00€ / FP (siehe Seite 4)

Anmeldung: Renate Mahler, Tel.: 07361 32347

E-Mail: herbertundrenate@gmx.de

BODY INTENSE

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

Kurs-Nr.:	137/18 (Frauen ab 20 Jahre)
Beginn:	17.09.2018, 8 mal, montags, 20.10 - 21.20 Uhr
Ort:	Max-Eyth Halle
Leitung:	Gabi Herkommer, Übungsleiterin B "Gesundheit u. Fitness"
Gebühr:	42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Gabi Herkommer, Tel.: 07361 68547 E-Mail: gabi-herkommer@gmx.de

FITNESS AM MITTWOCH KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Kräftigungsübungen mit Hanteln, Theraband und Brazils. Zu einer ausgewogenen Fitness gehört neben Ausdauer, Kraft auch die Beweglichkeit. Dehnübungen u. Faszientraining sind mit dabei.

Kurs-Nr.:	138/18 (gemischte Gruppe ab 20 Jahre)
Beginn:	19.09.2018, 8 mal, mittwochs, 18.00 - 19.20 Uhr
Ort:	Vereinheim DJK Aalen im Hirschbachtal
Leitung:	Gabi Herkommer, Trainerin B "Gesundheit und Fitness"
Gebühr:	42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Gabi Herkommer, Tel.: 07361 68547 E-Mail: gabi-herkommer@gmx.de

FITNESS ZUM RUND UM WOHLFÜHLEN

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

Kurs-Nr.:	139/18 (Frauen 65+)
Beginn:	27.09.2018, 8 mal, donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Ort:	St. Maria, großer Gemeindesaal
Leitung:	Christine Kohnle, Übungsleiterin "Freizeitsport"
Gebühr:	42,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Christine Kohnle, Tel.: 07361 32540

ELTERN - KIND - TURNEN

Phantasievolle Einführung ins Eltern-Kind-Turnen mit Großgeräten, Alltagsmaterialien, Kleingeräten und vieles mehr. Laßt Euch überraschen.

Kurs-Nr.:	140/18 (für 2 bis 4-jährige)
Beginn:	20.09.2018, 8 mal, donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Gymnastiksaal Grauleshofschule
Leitung:	Inge Dambacher, Übungsleiterin "Kinderturnen"
Gebühr:	30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder DJK-SV Aalen, MTV Aalen u. TSV Wasseralfingen 15,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Inge Dambacher, Tel.: 07361 34558 E-Mail: Helmutdambacher@web.de

KURSE FV VIKTORIA WASSERALFINGEN



FIT - MIX

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

Kurs-Nr.:	141/18 (für Frauen ab 40 Jahre)
Beginn:	14.01.2019, 10 mal, montags, 19.00 - 20.15 Uhr
Ort:	Weidenfeldhalle
Leitung:	Elke Dunz, Übungsleiterin
Gebühr:	35,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos
Anmeldung:	Hedwig Schäffauer, Tel.: 07361 72206 E-Mail: Irma.schaeffauer@gmx.de

KURSE MTV AALEN

AKTIVE MITTAGSPAUSE

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

Kurs-Nr.:	142/18
Beginn:	27.09.2018, 10 mal, donnerstags, 12.45 - 13.30 Uhr
Ort:	MTV-Halle, Stadionweg 11
Leitung:	Elisabeth Karsten, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseraltingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

CARDIO-FIT

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

Kurs-Nr.:	143/18
Beginn:	21.09.2018, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Ines Lechner, Sport- u. Gymnastiklehrerin
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseraltingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

KRAFTTRAINING

Lernen Sie Fitnessgeräte u. deren Wirkungsweise auf Ihre Muskulatur kennen. Auch weniger Belastbare u. Ungeübte werden hier in das Krafttraining eingeführt.

Kurs-Nr.:	144/18
Beginn:	25.10.2018, 8 mal, dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim Rohrwang, Kraftraum
Leitung:	Joachim Höflacher
Gebühr:	40,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseraltingen 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

FÜR ALLE,
DIE GEMEINSAM GROSSE
ZIELE VERFOLGEN

GESUNDNAH

Jetzt wechseln und von
Top-Leistungen profitieren:

gesundnah.de



PILATES

Kraftübungen, Stretching, Koordinationsübung u. Erlernen der Atemtechnik werden zu einem Mix kombiniert. Ziel des Kurses soll sein, das Körpergefühl spürbar zu verändern.

Kurs-Nr.:	145/18 (für Anfänger)
Beginn:	14.09.2018, 10 mal, freitags, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort:	MTV Aalen, Gymnastikraum
Leitung:	Saglam Gülcin, Trainerin "Pilates"
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 46,20€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 38,40€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

PILOXING

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

Kurs-Nr.:	146/18
Beginn:	20.09.2018, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Stadionweg 11
Leitung:	Ines Lechner, Piloxing-Instructorin
Gebühr:	68,00€ / AOK-Mitglieder 54,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

BODYWORKOUT

Kräftigungs- u. Mobilisationsübungen für Bauch-, Beine-, Gesäß- u. Rückenmuskulatur mit u. ohne Hilfsmittel. Am Ende der Stunde lassen wir den Tag mit einem ausgedehnten Stretching ausklingen.

Kurs-Nr.:	147/18 (Frauen und Männer)
Beginn:	27.09.2018, 10 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Gymnastikraum, Stadionweg 11
Leitung:	Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic u. Fitness“
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

MTV-FIT-MIX

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

Kurs-Nr.:	148/18 (für Frauen und Männer)
Beginn:	05.10.2018, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.15 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Gymnastikraum, Stadionweg 11
Leitung:	Martin Kadow, Übungsleiter B „Prävention Erw.“
Gebühr:	69,00€ / AOK-Mitglieder 51,75€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 34,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

NORDIC-WALKING / WALKING

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

Kurs-Nr.:	149/18
Beginn:	14.09.2018, 6 mal, freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Ferdinand Sarembe, Übungsleiter C
Gebühr:	36,00€ / AOK-Mitglieder 27,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 18,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

POWER-MIX FUNCTIONAL TRAINING FOR ALL

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

Kurs-Nr.:	150/18
Beginn:	10.09.2018, 12 mal, montags, 18.45 - 20.00 Uhr
Ort:	TSG-Halle, Bohnensträße 20
Leitung:	Andrea Koller, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr:	82,50€ / AOK-Mitglieder 61,90€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, TSG Hofherrnweiler- Unterrombach DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 41,25€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

RÜCKENFITNESS

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

Kurs-Nr.:	151/18 (Frauen und Männer)
Beginn:	01.10.2018, 10 mal, montags, 19.10 - 20.10 Uhr
Kurs-Nr.:	152/18 (Frauen und Männer)
Beginn:	01.10.2018, 10 mal, montags, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort:	MTV-Halle, Stadionweg 11
Leitung:	Birgit Widmann, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

SANFTES RÜCKENTRAINING

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

Kurs-Nr.:	153/18 (Frauen und Männer)
Beginn:	19.09.2018, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	MTV, Gymnastikraum, Stadionweg 11
Leitung:	Sandra Bertele, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

TAI CHI I

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

Kurs-Nr.:	154/18 (Frauen und Männer)
Beginn:	18.09.2018, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort:	MTV-Heim, Rohrwang
Leitung:	Luo Liping, Tai Chi u. Qigong Lehrerin, TCM
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 46,20€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 38,40€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)



ProFit

Das Prämienprogramm
der AOK Baden-Württemberg

Gesundheit lohnt sich.

Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regelmäßig für Impfungen oder Check-ups zum Arzt gehen oder sich eine professionelle Zahnreinigung gönnen: Dafür gibt es von uns Punkte, die Sie sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen können.

**Jetzt anmelden und mitmachen:
auf www.aok-profit.de oder telefonisch bei Ihrem
AOK-DirektService unter 07361-4906435**

GESUNDNAH

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

WORKOUT MIT UND OHNE STEP

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

Kurs-Nr.: 155/18

Beginn: 27.09.2018, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr

Ort: MTV-Heim, Gymnastikraum, Stadionweg 11

Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"

Gebühr: 55,00€ / AOK-Mitglieder 41,25€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 27,50€ / FP (siehe Seite 4)

Anmeldung: MTV Aalen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

KURSE POSTSPORTVEREIN AALEN



FITNESS - MIX

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

Kurs-Nr.: 156/18

Beginn: 21.09.2018, 8 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr

Ort: Erzhäusle

Leitung: Liane McDonald, Übungsleiterin C

Gebühr: 40,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)

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

KURSE 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.:	157/18
Beginn:	27.09.2018, 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€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

INDOOR CYCLING

Leistungsgesteuertes Radsporttraining auf motivierende Musik zur effektiven Verbesserung des Herzkreislaufsystems, Ausdauer u. Fitness. Jeder trainiert in seinem optimalen Belastungsbereich.

Kurs-Nr.:	158/18
Beginn:	10.10.2018, 8 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs-Nr.:	159/18
Beginn:	12.10.2018, 8 mal, freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Vita Sports Aalen, Indoor Cycling Raum
Leitung:	Boris Wallner, Radsporttrainer, WRSV Trainer B "Rennrad und MTB"
Gebühr:	80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de



Weil wir gute Beratung wollen.

DIE WELT-beste Beratung gibt's nur beim Testsieger.



**Kreissparkasse
Ostalb**

ksk-ostalb.de/beratung

LANGLAUF - KLASSISCHE TECHNIK

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

Kurs-Nr.:	160/18
Beginn:	Sa. 29.12.2018 u. So. 30.12.2018, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	161/18
Beginn:	Sa. 09.02.2019 u. So. 10.02.2019, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort:	Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen oder Allgäu bzw. Tannheimer Tal)
Leitung:	Boris Wallner, DSV Nordic Skiing Classic Trainer
Gebühr:	60,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4) / Langlaufausrüstung kann ausgeliehen werden.
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

LANGLAUF - SKATING - GRUNDKURS

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

Kurs-Nr.:	162/18
Beginn:	Sa. 15.12.2018 u. So. 16.12.2018, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	163/18
Beginn:	Sa. 05.01.2019 u. So. 06.01.2019, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	164/18
Beginn:	Sa. 12.01.2019 u. So. 13.01.2019, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	165/18
Beginn:	Sa. 26.01.2019 u. So. 27.01.2019, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	166/18
Beginn:	Sa. 02.02.2019 u. So. 03.02.2019, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	167/18
Beginn:	Sa. 23.02.2019 u. So. 24.02.2019, 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs-Nr.:	168/18
Beginn:	Sa. 09.03.2019 u. So. 10.03.2019, 10.00 - 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€ / FP (siehe Seite 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.:	169/18
Beginn:	Sonntag, 30.12.2018, 09.30 - 14.30 Uhr
Kurs-Nr.:	170/18
Beginn:	Sonntag, 20.01.2019, 09.30 - 14.30 Uhr
Kurs-Nr.:	171/18
Beginn:	Sonntag, 17.02.2019, 09.30 - 14.30 Uhr
Kurs-Nr.:	172/18
Beginn:	Sonntag, 03.03.2019, 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€ / FP (siehe Seite 4) / Langlaufausrüstung kann ausgeliehen werden.
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553, Mobil: 0157 7319 8671 E-Mail: boriswallner@gmx.de

NORDIC WALKING

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

Kurs-Nr.:	173/18
Beginn:	27.09.2018, 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€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

KURSE RKV HOFEN



WALKING

Walking am Bucher Stausee in verschiedenen Leistungsgruppen

Kurs-Nr.:	174/18
Beginn:	Ende September bis Mitte April, mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort:	Parkplatz Bucher Stausee
Leitung:	lizenzierte Radtreffleiter
Gebühr:	kostenlos
Infos:	Uschi Eiberger, Tel.: 07961 2136, E-Mail: uschi.eiberger@web.de

AOK - RADTREFF

Durchführung in unterschiedlichen Leistungsgruppen.

Kurs-Nr.:	175/18 (Helmpflicht)
Beginn:	Mitte April bis Mitte September, mittwochs 18.00 - ca. 20.30 Uhr
Ort:	Parkplatz Talschule Wasseralfingen
Leitung:	lizenzierte Radtreffleiter
Gebühr:	kostenlos
Infos:	Uschi Eiberger, Tel.: 07961 2136, E-Mail: uschi.eiberger@web.de

KURSE SSV AALEN



FIT UND BEWEGLICH AUCH IM ALTER

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

Kurs-Nr.:	176/18 (Gemischte Gruppe ab 65 Jahre)
Beginn:	17.09.2018, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung:	Erika Stecker, Übungsleiterin C
Gebühr:	15,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Erika Stecker, Tel.: 07361 3600431 E-Mail: erika.stecker@outlook.de

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.: 177/18 (Frauen 50+ u. Wiedereinsteiger)
Beginn: 24.09.2018, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung: Christine Kohnle, Übungsleiterin "Freizeitsport für Frauen"
Gebühr: 15,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung: Christine Kohnle, Tel.: 07361 32540

KURSE SV EBNAT



HATHA - YOGA

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

Kurs-Nr.: 178/18
Beginn: 12.09.2018, 10 mal, mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Ort: Vereinsheim, SV Ebnat
Leitung: Elke Hafermalz, Kursleiterin DTB "Yogalehrerin"
Gebühr: 58,00€ / AOK-Mitglieder 43,50€ / Vereinsmitglieder 29,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung: Toni Reiter, Tel.: 07367 2193
E-Mail: toni-reiter@web.de

POWER - FITNESS - GYM

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

Kurs-Nr.: 179/18
Beginn: 11.09.2018, 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€ / FP (siehe Seite 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.:	180/18
Beginn:	12.09.2018, 8 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Vereinsheim Schäfweg, Ebnat
Leitung:	Elke Hafermalz, Trainerin "Wirbelsäulengymnastik"
Gebühr:	44,00€ / AOK-Mitglieder 33,00€ / Vereinsmitglieder 22,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 2193 E-Mail: toni-reiter@web.de

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.:	181/18
Beginn:	14.09.2018, 10 mal, freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Vereinsheim Ebnat
Leitung:	Isabella Walther, Zumba Instructorin
Gebühr:	70,00€ / AOK-Mitglieder 52,50€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Toni Reiter, Tel.: 07367 2193 E-Mail: toni-reiter@web.de

KURSE SV GERMANIA FACHSENFELD



BODYMOVES

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

Kurs-Nr.:	182/18
Beginn:	17.09.2018, 10 mal, montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Leitung:	Simone Rieck, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	54,00€ / AOK-Mitglieder 39,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

INTERVALL- UND ZIRKELTRAINING

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

- Kurs-Nr.:** 183/18
Beginn: 08.10.2018, 6 mal, montags, 19.30 - 20.30 Uhr
Leitung: Martina Raab-Katzer, Rehatrainerin
Gebühr: 33,00€ / AOK-Mitglieder 24,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 15,00€ / FP (siehe Seite 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.:** 184/18
Beginn: 17.09.2018, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr: 54,00€ / AOK-Mitglieder 39,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 25,00€ / FP (siehe Seite 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.:** 185/18
Beginn: 20.09.2018, 8 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin B "Prävention, Reha"
Gebühr: 43,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung: Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211
Anita Wittek, Tel.: 07366 921283 (AB)
E-Mail: Kurse-SVG@web.de

ZUMBA

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

Kurs-Nr.: **186/18**

Beginn: 13.09.2018, 10 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr

Leitung: Denise Tittl, Instructorin "Zumba"

Kurs-Nr.: **187/18**

Beginn: 19.09.2018, 10 mal, mittwochs, 18.15 - 20.15 Uhr

Leitung: Katharina Stengler, Instructorin "Zumba"

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

Anmeldung: Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211

Katharina Stengler, Tel.: 0176 649 68904

E-Mail: Kurse-SVG@web.de

KURSE SV WALDHAUSEN



GANZKÖRPERTRAINING

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

Kurs-Nr.: **188/18**

Beginn: 04.10.2018, 10 mal, donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr

Kurs-Nr.: **189/18**

Beginn: 04.10.2018, 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€ / FP (siehe Seite 4)

Anmeldung: Margret Klopfer, Tel.: 07367 2838

E-Mail: klopfermw@gmx.de

FITNESS - WORKOUT

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

Kurs-Nr.:	190/18
Beginn:	25.09.2018, 8 mal, dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Waldhausen
Leitung:	Andrea Wallner, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	38,00€ / AOK-Mitglieder 29,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Larissa Hahn, Tel.: 07367 3430100 E-Mail: larahahn1@web.de

PILOXING KNOCKOUT

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

Kurs-Nr.:	191/18
Beginn:	19.09.2018, 8 mal, mittwochs, 18.45 - 19.30 Uhr
Ort:	Turnhalle, Waldhausen
Leitung:	Larissa Hahn, Piloxing Knockout Instructorin
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 42,50€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Larissa Hahn, Tel.: 07367 3430100 E-Mail: larahahn1@web.de

KURSE TSG HOFHERRNWEILER- UNTERROMBACH



FLEXIBLE WIRBELSÄULE - STARKER RÜCKEN

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

Kurs-Nr.:	192/18
Beginn:	04.10.2018, 10 mal, donnerstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	193/18
Beginn:	04.10.2018, 10 mal, donnerstags, 10.45 - 11.45 Uhr
Kurs-Nr.:	194/18
Beginn:	04.10.2018, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	TSG Gymnastikraum
Leitung:	Martin Kadow, Übungsleiter B "Prävention"
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

Die AOK tut mehr!

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Privat- und Arbeitsleben kann seelischen und körperlichen Stress erzeugen. Hand aufs Herz. Haben Sie Ihren regelmäßigen Ausgleich um sich wieder zu regenerieren?

Wir leben in einer Zeit die immer schneller und schneller wird. Es gilt unseren Alltag zu entschleunigen. Eine gesunde Mischung aus Entspannung und sportlicher Betätigung trägt dazu bei.

Aalen sportiv hat wieder ein attraktives Kursangebot, da ist für jeden etwas dabei. Wählen Sie ein Angebot, das Ihnen Spaß macht, und melden Sie Ihre Freunde gleich mit an – denn gemeinsam mit Freunden ist es doppelt so schön.

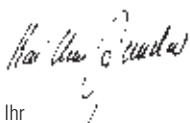
Die Aalener Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen und freuen sich über neue Vereinsmitglieder.

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

Über 165.000 Versicherte in Ostwürttemberg sind schon bei der AOK und immer mehr Bürger entscheiden sich für uns – denn wir tun mehr – für Kunden, Unternehmen, Kommunen und Sportvereine in unserer Region.

Die AOK Ostwürttemberg ist GESUNDNAH. In den 9 Kunden Centern der AOK Ostwürttemberg arbeiten über 400 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Sie kommen aus der Region, kennen die Menschen vor Ort und sprechen die gleiche Sprache. Wir sind ganz nah bei Ihnen, überall in Ostwürttemberg. Das heißt, Sie profitieren von unserer Nähe.

Die AOK ist immer eine gute Wahl.
Schenken auch Sie uns Ihr Vertrauen.



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

AOK - Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
Telefon 07361 49064-35
Telefax 07361 49064-36
E-Mail: aok.ostwuerttemberg@bw.aok.de
Internet: www.aok-bw.de/owb



Kai-Uwe Jander
KundenCenter-Leiter

Rückhalt spüren.

Entscheidende Hilfe bei lebensverändernden Diagnosen: dank der kostenlosen Ärztlichen ZweitMeinung eines erfahrenen Spezialisten. Mehr dazu unter **aok-bw.de**

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.

50257483 – Aalen

Termin: freitags, ab 05.10.2018, 10.00 - 11.30 Uhr, 7 Treffen

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

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

Achtsam und genussvoll essen



Was wir besonders gerne essen und trinken, wurde von unserem sozialen Umfeld geprägt – und vom Kulturkreis, in dem wir aufgewachsen sind. Ob uns eine Mahlzeit schmeckt oder nicht und **wie viel Genuss wir beim Essen haben**, entscheiden jedoch vor allem unsere fünf Sinne: Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören.

In diesem Kurs erwartet Sie darum ein **spannender Probier-Parcours** durch die Welt verschiedener Lebensmittel. Dabei werden Sie ganz neue Sinneseindrücke gewinnen. Sie erhalten viele überraschende Informationen rund um die Themen Hunger, Sättigung und persönliche Essgeschichte. Auch eine Kocheinheit gehört dazu.

Wollen Sie statt auf Diätvorgaben und Verbote lieber **auf Ihr Körpergefühl vertrauen** und alle Sinne auf das bewusste Essen und Trinken lenken – dann willkommen in diesem Kurs!

Hinweis: Ein Kurs besteht aus vier Terminen.

50256403 – Aalen

Termin: montags, ab 05.11.2018, 17.30 - 19.30 Uhr, 4 Treffen

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

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

GESUNDNAH

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg



Gesundheit interaktiv



Schlemmerpost ist da!

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

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

Wenig Zeit, viel Stress?

Wer beruflich oder privat stark eingebunden ist, findet wenig Zeit für sich selbst. Versuchen Sie's online:



- „Lust auf Kochen“
→ **www.aok-bw.de/lustaufkochen**

Gesund-Genießen-App

Holen Sie sich über 1.000 Rezepte für gesundes, leckeres Essen in die Tasche: Mit der AOK-App ist das ganz einfach. Auch der Einkauf ist dank des integrierten Einkaufszettels schnell erledigt. Wie wär's mit Supermarktsuche, digitaler Eieruhr oder einem Body-Mass-Index(BMI)-Rechner? Ist alles mit dabei.

www.aok.de/portale/bundesweit/wunschgericht/



INDOORCYCLINGMEETSPUMP

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

Kurs-Nr.:	195/18
Beginn:	12.09.2018, 10 mal, mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr
Kurs-Nr.:	196/18
Beginn:	14.09.2018, 10 mal, freitags, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort:	Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Leitung:	Andrea Koller, Certificate Cycling Instructor
Gebühr:	100,00€ / AOK-Mitglieder 75,00€ / Vereinsmitglieder 50,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.:	197/18
Beginn:	10.09.2018, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung:	Mario Feuchter, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	198/18
Beginn:	11.09.2018, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Jochen Wörner, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	199/18
Beginn:	11.09.2018, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Leitung:	Tobias Hegele, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	200/18
Beginn:	12.09.2018, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Margaretha Nufer u. Lothar Grundler, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	201/18
Beginn:	15.09.2018, 10 mal, samstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung:	Margaretha Nufer, Jürgen Leis, Jochen Wörner, Certificate Cyclinginstructor
Kurs-Nr.:	202/18
Beginn:	01.10.2018, 10 mal, montags, 16.00 - 17.00 Uhr
Leitung:	Jürgen Leis, Certificate Cyclinginstructor
Ort:	Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Gebühr:	80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

ZUMBA

Konditionstraining, Koordinations- u. Muskelaufbautraining

Kurs-Nr.:	203/18 (Erwachsene)
Beginn:	durchgehend, 10 mal, sonntags, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	TSG-Gelände Aalen
Leitung:	S. Avdulah, Official Zumba Instructor
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 40,00€ / Vereinsmitglieder 30,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

KURSE TSV WASSERALFINGEN



ENERGY - DANCE

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

Kurs-Nr.:	204/18
Beginn:	25.09.2018, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	TSV Halle Wasseralfingen, Gymnastikraum
Leitung:	Petra Schmidt, Trainerin B "Prävention Gesundheitssport Erwachsene", "Trainerin Energy- Dance"
Gebühr:	75,00€ / AOK-Mitglieder 60,50€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 46,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

FITNESS RUNDUM

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

Kurs-Nr.:	205/18
Beginn:	21.09.2018, 10 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	TSV Halle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Marion Färber, Übungsleiterin "Prävention"
Gebühr:	66,00€ / AOK-Mitglieder 54,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 42,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG SANFT UND EFFEKTIV

Ein ganzheitliches, effektives Bewegungsprogramm, um die Stabilität unseres Halteapparates zu unterstützen.

Kurs-Nr.:	206/18 (Kurs 1)
Beginn:	18.09.2018, 10 mal, dienstags, 08.30 - 09.30 Uhr
Kurs-Nr.:	207/18 (Kurs 2)
Beginn:	18.09.2018, 10 mal, dienstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	208/18 (Kurs 3)
Beginn:	20.09.2018, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Lilli Roth, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 35,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

PILATES

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

Kurs-Nr.:	209/18 (Das sanfte Bodystyling für Anfänger)
Beginn:	09.10.2018, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Übungsraum
Leitung:	Tanja Merz, Übungsleiterin DTB "Pilates"
Gebühr:	60,00€ / AOK-Mitglieder 50,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 40,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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.:	210/18
Beginn:	14.09.2018, 10 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr
Ort:	TSV Turnhalle Wasseralfingen, Gymnastikraum
Leitung:	Margarete Rödter, Übungsleiterin "Qigong"
Gebühr:	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder TSV Wasseralfingen, DJK-SV Aalen u. MTV Aalen 35,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSV Wasseralfingen, Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

KURSE TV UNTERKOCHEN



BODY-ATTACK

Ganzkörpertraining, das alle Muskelgrp. beansprucht. Mit u. ohne Kleingeräte werden Problemzonen gestrafft, der Körper gekräftigt. Dehnungs- u. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Kurs-Nr.:	211/18
Beginn:	21.09.2018, 10 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€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Gilbert Übensee, Tel.: 07361 880726 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

CROSS - FITNESS

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

Kurs-Nr.:	212/18
Beginn:	17.09.2018, 10 mal, montags, 18.45 - 19.45 Uhr
Ort:	Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung:	Sabine Vöhringer, Übungsleiterin B "Prävention"
Gebühr:	38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Sabine Vöhringer, Tel.: 07365 921686 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

RÜCKEN TRIFFT PILATES

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

Kurs-Nr.:	213/18 (Erwachsene)
Beginn:	19.09.2018, 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€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Martina Lechner, Tel.: 07361 89367 E-Mail: Info@tv-unterkochen.de

PILATES

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

Kurs-Nr.: 214/18
Beginn: 18.09.2018, 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€ / FP (siehe Seite 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.: 215/18 (Erwachsene)
Beginn: 20.09.2018, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung: Melanie Sternberg, Kursleiterin "Yoga"
Gebühr: 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder
 25,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung: Melanie Sternberg, Tel.: 07361 88631
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

The logo for 'åla' is displayed in a large, bold, grey sans-serif font. The 'å' is stylized with a small circle above it. The letters are contained within a white rectangular box with a thin black border.

DAS REGIONALE
MAGAZIN

åla4all!

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

Unter der Dachmarke åla erscheinen außerdem
die åla**Kultur**, die åla**men** und die åla**Regional**.

GESUNDNAH

Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit: Wir tun alles, um Sie dabei zu unterstützen, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern noch besser geht. Mehr über unsere Präventionsangebote in Ihrer Region erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter aok-bw.de/gesundnah

Erlebnissport

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



LIMES-THERMEN AALEN

– staatlich anerkannte Heilquelle –

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

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

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

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

Limes-Thermen Aalen | Osterbucher Platz 3 | 73431 Aalen

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

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



KURSE DEUTSCHER ALPENVEREIN

KLETTERN IN DER HALLE

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

Kurs-Nr.:	216/18 („Toprope“ - Kletterschein kann erw. werden)
Ort:	Reiner-Schwebel-Kletterhalle Aalen (Greut)
Leitung:	Rainer Ardinski, Fachübungsleiter „Sportklettern“
Information	
über:	www.alpenverein-aalen.de www.kletterhalle-aalen.de

KURSE HOCKEYCLUB SUEBIA AALEN



HOCKEY

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

Kurs-Nr.:	217/18 (für 7- bis 11- jährige)
Beginn:	17.01.2019, 5 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung:	Stefan Gröninger, Trainer C "Hockey"
Gebühr:	10,00€ / SWA+tarif 8,00€ / SWA++tarif 6,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Stefan Gröninger, Tel.: 07361 44672 E-Mail: Stefan.groeninger@hockey-aalen.de

KURSE LUFTSPORTRING AALEN



MOTOR- UND SEGELFLUG

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

Kurs-Nr.:	218/18
Beginn:	Motorflug täglich, Segelflug Sa. u. So.
Ort:	Flugplatz Elchingen
Leitung:	Qualifizierte, geprüfte Motor- u. Segelflugehrer
Gebühr:	auf Anfrage
Anmeldung:	Dr. Helmut Albrecht, Tel.: 07367 7122 E-Mail: helmut@albrecht57.de

KURSE MTV AALEN



TANZEND INS HOHE ALTER

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

Kurs-Nr.:	219/18 (Tanzkurs 1)
Beginn:	10.09.2018, 4 mal, montags, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort:	MTV-Vereinsheim, Stadionweg 11
Leitung:	Maritta Böhme, Trainerin C „Tanzsport“
Gebühr:	22,00€ / SWA+tarif 20,00€ / SWA++tarif 18,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 11,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Maritta Böhme, Tel.: 07365 6927 E-Mail: Maritta.Boehme@t-online.de

WIR TANZEN ALLES

Vom Walzer bis zum Discofox, alles für den Hausgebrauch.

Kurs-Nr.:	220/18 (Tanzkurs 1)
Beginn:	18.09.2018, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
Kurs-Nr.:	221/18 (Tanzkurs 2)
Beginn:	23.10.2018, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
Ort:	MTV-Vereinsheim, Stadionweg 11
Leitung:	Maritta Böhme, Trainerin C „Tanzsport“
Gebühr:	33,00€ / SWA+tarif 31,00€ / SWA++tarif 29,00€ / Vereinsmitglieder MTV Aalen, DJK-SV Aalen u. TSV Wasseralfingen 16,50€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Maritta Böhme, Tel.: 07365 6927 E-Mail: Maritta.Boehme@t-online.de

KURSE POOL-BILLARD-CLUB AALEN



POOL - BILLARD

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

Kurs-Nr.:	222/18
Beginn:	Anmeldung jederzeit möglich
Ort:	"Surprise", Carl-Zeiss-Str. 79, Aalen
Leitung:	Alexandros Vassiliadis, Übungsleiter C
Gebühr:	30,00€ / SWA+tarif 28,00€ / SWA++tarif 26,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	"Surprise", Tel.: 07361 943371 (ab 16.00 Uhr)

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

Verlässlich. Fair. Kompetent.

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

Servicetelefon
07361 952-255
Servicefax
07361 952-349



**Stadtwerke
Aalen**



KURSE POSTSPORTVEREIN AALEN



AIKIDO

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

Kurs-Nr.: 223/18 (ab 8 Jahre)
Beginn: 11.09.2018, 10 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Max-Eyth-Halle, Aalen
Leitung: Wilfried Weng, Trainer B "Breitensport Aikido"
Gebühr: 40,00€ / SWA+tarif 38,00€ / SWA++tarif 36,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4) / Jugendliche bis 18 Jahre 20,00€
Zum Kurs sind mitzubringen: Trainingsanzug genügt.
Anmeldung: Tel.: 0171 8676750
E-Mail: info@aikido-aalen.de

SHOTOKAN KARATE

Die tradit., waffenlose Kampfkunst der leeren ("Kara") Hand ("Te") aus Japan fördert Kraft, Gleichgewicht, Reaktionsvermögen u. Selbstvertrauen.

Kurs-Nr.: 224/18 (ab 12 Jahre, Anfängerkurs)
Beginn: 16.10.2018, 10 mal, dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr
Ort: Max-Eyth-Halle, Gymnastikraum
Leitung: Werner Schmidt, 1. DAN Shotokan-Karate
Gebühr: 50,00€ / SWA+tarif 48,00€ / SWA++tarif 46,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / FP (siehe Seite 4) / Schüler, Studenten, Azubis, sonst. 40,00€
Anmeldung: Tel.: 0177 2325156
E-Mail: kurs@karate-aalen.de

TISCHTENNIS

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

Kurs-Nr.:	225/18 (Für Jedermann und -Frau)
Beginn:	20.09.2018, 6 mal, donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	226/18 (ab 8 Jahre)
Beginn:	20.09.2018, 6 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort:	Max-Eyth-Halle
Leitung:	Harald Knödler, Übungsleiter "Tischtennis"
Gebühr:	24,00€ / SWA+tarif 22,00€ / SWA++tarif 20,00€ / Vereinsmitglieder 16,00€ / FP (siehe Seite 4) Tischtennisschläger bitte mitbringen.
Anmeldung:	Harald Knödler, Tel.: 07361 66343 E-Mail: h-knoedler@gmx.de

KURSE 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.:	227/18
Beginn:	29.09.2018, 1 mal, Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs-Nr.:	228/18
Beginn:	30.09.2018, 1 mal, Sonntag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs-Nr.:	229/18
Beginn:	27.10.2018, 1 mal, Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs-Nr.:	230/18
Beginn:	28.10.2018, 1 mal, Sonntag, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Parkplatz Talschule Wasseralfingen
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV „Radsport“
Gebühr:	25,00€ / SWA+tarif 23,00€ / SWA++tarif 21,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

MOUNTAINBIKE

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

Kurs-Nr.:	231/18
Beginn:	20.10.2018, 1 mal, samstags, 10.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	232/18
Beginn:	21.10.2018, 1 mal, sonntags, 10.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	233/18
Beginn:	17.11.2018, 1 mal, samstags, 10.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	234/18
Beginn:	18.11.2018, 1 mal, sonntags, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV "Radsport", Rennrad u. MTB Radtreffeiter
Gebühr:	40,00€ / SWA+tarif 38,00€ / SWA++tarif 36,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 E-Mail: boriswallner@gmx.de

KURSE REITERVEREIN AALEN U. UMGEBUNG

REITEN

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

Verein:	Reiterverein Aalen u. Umgebung e.V.
Kurs-Nr.:	235/18 (ab 6 Jahre)
Beginn:	nach Absprache
Ort:	Reitanlage im Greut
Leitung:	Mitarbeiter der Reitschule
Gebühr:	Preisliste, www.reiterverein-aalen.de
Anmeldung:	Die Reitschule im Reiterverein Aalen Tel.: 07361 64520 E-Mail: die-reitschule@t-online.de



KURSE TAUCH- UND FREIZEITCLUB WASSERALFINGEN



TAUCHEN LEICHT GEMACHT

Tauchkurs für Jugendliche und Erwachsene. Gute Schwimm-
kenntnisse sind Voraussetzung.

Kurs-Nr.: 236/18 (Schnuppertauchen)
Beginn: Jederzeit möglich
Gebühr: 5,00€
 wird auf Tauchkurs angerechnet.

Kurs-Nr.: 237/18 (Grundtauchschein, von 12-66 Jahre)
Beginn: Jederzeit möglich
Gebühr: 85,00€

Ort: 14-tägig, freitags, Freibad Spiesel / Hallenbad Aalen
Leitung: Gebhard Kiefner, Tauchlehrer
Anmeldung: E-Mail: info@tauchen-tfc.de,
www.tauchen-tfc.de

KURSE TSG HOFHERRNWEILER- UNTERROMBACH



TAEKWONDO FOR ALL

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

Kurs-Nr.:	238/18 (ab 5 Jahre)
Beginn:	21.09.2018, 6 mal, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort:	Rombachhalle
Leitung:	Sonja Ruf, Trainer C "Taekwondo u. Breitensport"
Gebühr:	32,00€ / SWA+tarif 30,00€ / SWA++tarif 28,00€ / Vereinsmitglieder 24,00€ / FP (siehe Seite 4)
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach 1899 e.V., Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

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).

Senioren gymnastik

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)

Senioren gymnastik 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

GYMNASTIK XXL IM THERMALWASSER

Wassergymnastik ist ein hervorragendes Einstiegstraining für Übergewichtige. Es verbrennt Kalorien und 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 12.09.18: 12 Einheiten mit je 30 min.

ab 09.01.19: 8 Einheiten mit je 30 min.

Ort: Bewegungsbecken Physiotherapie in den Limes-Thermen

Kosten: Normaltarif 7,70 €/Einheit, SWA+tarif 7,00 €/Einheit, SWA++tarif 6,30 €/Einheit

AQUA - GYM

Schonendes Ganzkörpertraining im Wasser (mit Musik und vielen Aqua-Geräten) für Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Für Männer und Frauen jeden Alters.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen, min. 8 Personen.

Kurs 1: Dienstag, 17.15 - 17.35 Uhr

Kurs 2: Dienstag, 18.15 - 18.35 Uhr

Kurs 3: Mittwoch, 18.15 - 18.35 Uhr

Kurs 4: Mittwoch, 19.15 - 19.35 Uhr

Dauer: ab 11.09.18: 12 Einheiten mit je 20 min.

ab 08.01.19: 8 Einheiten mit je 20 min.

Gesamtaufenthalt in der Therme von 2 Std.

Ort: "Blauer Pavillon" in den Limes-Thermen

Kosten: Normaltarif 8,80 €/Einheit, SWA+tarif 8,00 €/Einheit, SWA++tarif 7,20 €/Einheit

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

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

Kurse: Montag, 16.30, 17.30, 18.30 Uhr
Dienstag, 17.00, 18.00 Uhr
Mittwoch, 09.30, 10.30, 17.00, 18.00 Uhr
Donnerstag, 09.30, 10.30 Uhr

Dauer: ab 10.09.18 12 Einheiten mit je 45 min.
ab 07.01.19 8 Einheiten mit je 45 min.

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

AQUA - JOGGING

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

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

Teilnehmerzahl: min. 10 Personen.

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

AQUA - FITNESS

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

Teilnehmerzahl: ca. 8 Personen.

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

Dauer: September 2018 - März 2019
In den Ferien findet der Kurs nicht statt!

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Kosten: Normaltarif 6,50 €/Einheit, SWA+tarif 6,00 €/Einheit, SWA++tarif 5,50 €/Einheit

ANFÄNGERSCHWIMMKURS 5 - 8 JAHRE

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

Teilnehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs: Mittwoch- & Freitagnachmittag

Dauer: September 2018 - März 2019
pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

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

ANFÄNGERSCHWIMMKURS AB 4 JAHRE

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

Teilnehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs 1: Dienstag- und Donnerstagnachmittag

Kurs 2: Mittwoch- und Freitagnachmittag

Dauer: September - Dezember 2018
Januar - März 2019
pro Kurs 10 Einheiten mit je 45 min.

Ort: Aalener Hallenbad

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

WASSERGEWÖHNUNG FÜR 3- BIS 5-JÄHRIGE

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

Kurs:	Mittwoch, 15.30 - 16.15 Uhr
Dauer:	September 2018 - März 2019 pro Kurs 5 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 6,00 €/Einheit, SWA+tarif 5,50 €/Einheit, SWA++tarif 4,90 €/Einheit



SÄUGLINGS - SCHWIMMEN 6 - 12 MONATE

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

Teilnehmerzahl: ca. 8 Kinder.

Kurs:	Mittwoch, 14.30 - 15.15 Uhr
Dauer:	Oktober 2018 - März 2019 4 Kurse à 5 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Kosten:	Normaltarif 6,00 €/Einheit, SWA+tarif 5,50 €/Einheit, SWA++tarif 4,90 €/Einheit

BABY - SCHWIMMEN 3 - 9 MONATE

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

Teilnehmerzahl: ca. 20 Kinder.

Kurs:	Montags, 09.30 - 10.15 Uhr
Dauer:	September 2018 - März 2019 pro Kurs 6 Einheiten mit je 45 min.
Ort:	Aalener Hallenbad
Kosten:	Normaltarif 53,40 €/Kurs, SWA+tarif 45,00 €/Einheit, SWA++tarif 39,00 €/Einheit



- 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

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

wd mediengruppe



Wahl-Druck

Die Service-Druckerei
für Werbemedien.



D_tec.tif

Die digitale Druckerei
für flexible Auflagen.



mbwerbetechnik

Der Experte für
individuelle Werbung.



STUDIOcrossmedia

Die Werbeagentur für
Text- und Bildsprache.



**DIE REGIONALEN
MAGAZINE**

Die redaktionelle
Kompetenz der Region.

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.