

# Aalen sportiv H/W 2020/2021

Semesterprogramm Herbst/Winter  
Gesundheits- und Erlebnissport



# Regional ist einfach.



[ksk-ostalb.de](http://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. 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](mailto:sportamt@aaln.de), [Thomas.Jung@aaln.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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 - 37
Erlebnissport	Seite 43 - 51
Angebote der AOK Ostwürttemberg	Seite 32 - 33
Angebote des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Aalen e.V.	Seite 54 - 55

---

**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 und munter!

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 "Herbst/Winter 2020" 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 10
Basketball	Seite 48, 49
Bewegen statt schonen - Rückenfitness	Seite 10
Body - Attack	Seite 36
Bodybalance	Seite 10
Bodycombat	Seite 10
Bodyforming	Seite 11
Bodymoves	Seite 25
Bodypump	Seite 11
Cardio - Fit	Seite 11
Cross - Fitness	Seite 36
E-Bike/Pedelec Fahrsicherheitstraining	Seite 47
Energy - Dance	Seite 12
Fit und Beweglich auch im Alter	Seite 24
Fitness - Mix	Seite 18, 20
Flexible Wirbelsäule - starker Rücken	Seite 28
Ganzkörperkräftigung	Seite 12
Ganzkörpertraining	Seite 27
Genius Rückentraining am Gerät	Seite 12
Genius Stoffwechseltraining am Gerät	Seite 13
HIIT	Seite 27
Hockey	Seite 44
Hot Iron 1	Seite 17
Hüft- und Kniesport	Seite 28
Indoorcycling	Seite 29, 34
Intervall und Zirkeltraining	Seite 25
Klettern	Seite 43
Koronarsport	Seite 34
Langlauf	Seite 21, 23
Lungensport	Seite 28
Motor- und Segelflug	Seite 44
Mountainbike	Seite 48
Nordic Walking / Walking	Seite 13, 20, 23
Pilates	Seite 13, 37
Pool - Billard	Seite 45
Power - Mix Functional Training for all	Seite 15
Qigong	Seite 15
Rebound - Fitness auf dem Trampolin	Seite 15
Reiten	Seite 47
Rücken - Fitness	Seite 26
Rücken - Spezial	Seite 26
Rücken - Fit 50 Plus	Seite 18
Sanftes Rückentraining	Seite 16
Sport nach Krebs	Seite 34
Sportiv - Mix	Seite 16
Step - Fitness	Seite 17
Tai Chi III	Seite 16
Tanzen	Seite 43
Tauchen	Seite 50, 51
Tischtennis	Seite 45

Tischtennis	Seite 45
Wer rastet der rostet	Seite 24
Wirbelsäulengymnastik	Seite 35
World Jumping	Seite 35
Workout mit und ohne Step	Seite 17
Yoga	Seite 36
Zumba	Seite 26

Aalener Sportallianz	Seite 10-17, 43
DJK-SG Wasseralfingen	Seite 17
FV Viktoria Wasseralfingen	Seite 18
Postsportverein Aalen	Seite 18, 45
RRC Aalen	Seite 20 - 23
SSV Aalen	Seite 24, 48, 49
SSV Aalen	Seite 26-27, 48, 49
SVG Fachsenfeld	Seite 25 - 26
SV Waldhausen	Seite 27
TSG Hofherrnweiler-Unterrombach	Seite 28 - 35
TV 1884 Unterkochen e.V.	Seite 36 - 37
Deutscher Alpenverein	Seite 43
Hockeyclub Suebia Aalen	Seite 44
Luftsportring Aalen	Seite 44
Pool-Billard-Club Aalen	Seite 45
Reiterverein Aalen und Umgebung	Seite 47
Tauch- und Freizeitclub Wasseralfingen	Seite 50 - 51

Nächste Semesterbroschüre:

Die nächste Kursbroschüre Frühjahr/Sommer 2021 erscheint im Dezember 2020. Sie können die Broschüre kostenlos beim Amt für Bildung, Schule und Sport der Stadt Aalen (Tel. 07361 52-1145, Fax 07361 5211911, E-Mail: Thomas.Jung@Aalen.de) anfordern.

Aalener Sportallianz

Geschäftsstelle Stadionweg 11, 73430 Aalen  
Dienstag 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.:** 149/20 (Frauen u. Männer)  
**Beginn:** 28.09.2020, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 150/20 (Frauen u. Männer)  
**Beginn:** 28.09.2020, 10 mal, montags, 20.10 - 21.10 Uhr  
**Ort:** Rohrwanghalle, Stadionweg 11  
**Leitung:** Birgit Widmann, Übungsleiterin B "Prävention"  
**Gebühr:** 55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe Seite 4)  
**Anmeldung:** Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe Seite 8)

### BODYBALANCE



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

- Kurs-Nr.:** 151/20 (Einsteiger u. Fortgeschrittene)  
**Beginn:** 24.09.2020, 10 mal, donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Spiesel, Gymnastikraum  
**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.:** 152/20 (Einsteiger und Fortgeschrittene)  
**Beginn:** 24.09.2020, 10 mal, donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** THG-Halle, Aalen  
**Leitung:** Ines Lechner, Sport- u. Gymnastiklehrerin  
**Gebühr:** 89,00€ / AOK-Mitglieder 79,00€ / Vereinsmitglieder 69,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** 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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>153/20 (Frauen u. Männer)</b>
<b>Beginn:</b>	24.09.2020, 10 mal, donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
<b>Ort:</b>	Rohrwang, Gymnastikraum
<b>Leitung:</b>	Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"
<b>Gebühr:</b>	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>154/20 (Einsteiger und Fortgeschrittene)</b>
<b>Beginn:</b>	22.09.2020, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr
<b>Ort:</b>	THG, Gymnastikraum
<b>Leitung:</b>	Ines Lechner, Sport u. Gymnastiklehrerin
<b>Gebühr:</b>	89,00€ / AOK-Mitglieder 79,00€ / Vereinsmitglieder 69,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>155/20 (Frauen u. Männer)</b>
<b>Beginn:</b>	25.09.2020, 10 mal, freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Rohrwanghalle, Stadionweg 11, Aalen
<b>Leitung:</b>	Marlene Mayr, Sport- u. Gymnastiklehrerin
<b>Gebühr:</b>	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	156/20 (Anfänger Frauen u. Männer)
<b>Beginn:</b>	22.09.2020, 10 mal, dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Rohrwang Halle
<b>Leitung:</b>	Petra Schmidt, Übungsleiterin B "Prävention"
<b>Gebühr:</b>	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

## GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG



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

<b>Kurs-Nr.:</b>	157/20 (Frauen u. Männer)
<b>Beginn:</b>	22.09.2020, 10 mal, dienstags, 08.15 - 09.15 Uhr
<b>Leitung:</b>	Gloria Schneider, Sport- u. Gymnastiklehrerin
<b>Kurs-Nr.:</b>	158/20 (Frauen u. Männer)
<b>Beginn:</b>	24.09.2020, 10 mal, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
<b>Leitung:</b>	Julia Grünhage, Sportwissenschaftlerin
<b>Ort:</b>	Übungsraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen
<b>Gebühr:</b>	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

## GENIUS RÜCKENTRAINING AM GERÄT



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

<b>Kurs-Nr.:</b>	159/20
<b>Beginn:</b>	21.09.2020, 10 mal, montags, 18.00 - 19.00 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	160/20
<b>Beginn:</b>	23.09.2020, 10 mal, mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr
<b>Leitung:</b>	Jutta Bidermann
<b>Kurs-Nr.:</b>	161/20
<b>Beginn:</b>	24.09.2020, 10 mal, donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr
<b>Leitung:</b>	Julia Grünhage
<b>Ort:</b>	Ortho-Studio, Spieselstr. 23, Wasseralfingen
<b>Gebühr:</b>	89,00€ / AOK-Mitglieder 79,00€ / Vereinsmitglieder 69,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	Tel.: 07361 9990014 E-Mail: ortho-studio@sportallianz.com

## GENIUS STOFFWECHSELTRAINING AM GERÄT



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

<b>Kurs-Nr.:</b>	162/20
<b>Beginn:</b>	21.09.2020, 10 mal, montags, 19.00 - 20.00 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	163/20
<b>Beginn:</b>	23.09.2020, 10 mal, mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Ortho-Studio, Spieselstr. 23, Wasseralfingen
<b>Leitung:</b>	Jutta Bidermann
<b>Gebühr:</b>	89,00€ / AOK-Mitglieder 79,00€ / Vereinsmitglieder 69,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	Tel.: 07361 9990014 E-Mail: ortho-studio@sportallianz.com

## 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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	164/20 (Frauen u. Männer)
<b>Beginn:</b>	18.09.2020, 6 mal, freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Rohrwang, Aalen
<b>Leitung:</b>	Ferdinand Sarembe, Übungsleiter C
<b>Gebühr:</b>	36,00€ / AOK-Mitglieder 30,00€ / Vereinsmitglieder 24,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	165/20 (Frauen u. Männer)
<b>Beginn:</b>	30.09.2020, 10 mal, mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	166/20 (Frauen u. Männer)
<b>Beginn:</b>	01.10.2020, 10 mal, donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Saglam Gülcin, Trainerin "Pilates"
<b>Ort:</b>	Rohrwanghalle, Stadionweg 11
<b>Gebühr:</b>	55,00€ / AOK-Mitglieder 46,75€ / Vereinsmitglieder 38,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)



AOK  
Die Gesundheitskasse.



ProFit

# Punkten Sie für Ihre Gesundheit.

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

**GESUNDNAH**

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

## POWER - MIX FUNCTIONAL TRAINING FOR ALL



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

<b>Kurs-Nr.:</b>	167/20
<b>Beginn:</b>	14.09.2020, 12 mal, montags, 18.45 - 20.00 Uhr
<b>Ort:</b>	TSG-Halle, Sauerbachstraße
<b>Leitung:</b>	Andrea Koller, Übungsleiterin B "Prävention"
<b>Gebühr:</b>	82,50€ / AOK-Mitglieder 67,50€ / Vereinsmitglieder 52,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	168/20 (Frauen u. Männer)
<b>Beginn:</b>	18.09.2020, 10 mal, freitags, 08.45 - 09.45 Uhr
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum Spieselstr. 23, Wasseralfingen
<b>Leitung:</b>	Kevin Liang, Qigong-Lehrer
<b>Gebühr:</b>	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	169/20 (Finesseinsteiger u. Fortgeschrittene)
<b>Beginn:</b>	25.09.2020, 10 mal, freitags, 19.30 - 20.30 Uhr
<b>Ort:</b>	THG-Halle, Aalen
<b>Leitung:</b>	Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"
<b>Gebühr:</b>	59,00€ / AOK-Mitglieder 49,00€ / Vereinsmitglieder 39,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	Tel.: 07361 9990014 E-Mail: fitnesswelt@sportallianz.com

## SANFTES RÜCKENTRAINING



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

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>170/20 (Frauen u. Männer)</b>
<b>Beginn:</b>	23.09.2020, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum Stadionweg 11, Aalen
<b>Leitung:</b>	Sandra Bertele, Übungsleiterin B "Prävention"
<b>Gebühr:</b>	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

## SPORTIV - MIX



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

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>171/20 (Frauen u. Männer)</b>
<b>Beginn:</b>	09.10.2020, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.15 Uhr
<b>Ort:</b>	THG-Gymnastikraum, Friedrichstr.
<b>Leitung:</b>	Martin Kadow, Übungsleiter B "Prävention"
<b>Gebühr:</b>	69,00€ / AOK-Mitglieder 51,75€ / Vereinsmitglieder 43,75€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

## TAI CHI I



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

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>172/20 (für Beginner)</b>
<b>Beginn:</b>	22.09.2020, 10 mal, dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr
<b>Ort:</b>	MTV-Heim Rohrwang
<b>Leitung:</b>	Luo Liping, Tai-Chi-Lehrerin TCM
<b>Gebühr:</b>	55,00€ / AOK-Mitglieder 46,20€ / Vereinsmitglieder 38,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	173/20 (Frauen u. Männer)
<b>Beginn:</b>	24.09.2020, 10 mal, donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum Rohrwang, Stadionweg 11
<b>Leitung:</b>	Sabine Plapp, Übungsleiterin C "Aerobic u. Fitness"
<b>Gebühr:</b>	55,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder 35,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Stadionweg 11 (siehe S. 8)

## 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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	174/20 (Männer und Frauen)
<b>Beginn:</b>	01.10.2020, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
<b>Leitung:</b>	Anke Weis, Hot Iron Instructorin
<b>Gebühr:</b>	70,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	E-Mail: <a href="mailto:fitness@djkwasseralfingen.de">fitness@djkwasseralfingen.de</a>

## 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.

<b>Kurs-Nr.:</b>	175/20
<b>Beginn:</b>	01.10.2020, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
<b>Leitung:</b>	Anke Weis, DTB Group Fitness Trainerin
<b>Gebühr:</b>	50,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
<b>Anmeldung:</b>	E-Mail: <a href="mailto:fitness@djkwasseralfingen.de">fitness@djkwasseralfingen.de</a>

## 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.:** 176/20 (für Frauen)  
**Beginn:** 23.09.2020, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 177/20 (gemischte Gruppe)  
**Beginn:** 23.09.2020, 10 mal, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Braunenberghalle Ost  
**Leitung:** Sandra Heldenmaier, Sportlehrerin, Rehatrainerin  
**Gebühr:** 30,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** E-Mail: irmiundjosch@gmx.de  
 Tel. 07361 72978

## POSTSPORTVEREIN AALEN



### FITNESS - MIX



Vielseitiges und abwechslungsreiches Training, das Kondition, Muskulatur und Beweglichkeit trainiert und verbessert. Abschließende Yogaelemente bringen Körper und Geist in Einklang.

- Kurs-Nr.:** 178/20  
**Beginn:** 25.09.2020, 8 mal, freitags, 19.15 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Erzhäusle  
**Leitung:** Liane McDonald, Übungsleiterin C  
**Gebühr:** 40,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** Liane McDonald, Tel.: 07361 43908,  
 E-Mail: liane.mcdonald@kabelbw.de



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# GESUNDNAH

Für alle, die persönlichen  
Service schätzen.

FOCUS **MONEY**

**Hervorragender  
Service**

Ausgabe 07/2019

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Foto: peterheck.de

---

## RKV HOFEN



---

### AOK - RADTREFF

Unterschiedliche Leistungsgruppen. Es besteht Helmpflicht.

**Kurs-Nr.:** 179/20  
**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.:** 180/20  
**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.:** 181/20  
**Beginn:** 08.10.2020, 8 mal, donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 182/20  
**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.:** 183/20  
**Beginn:** Sa. 16.01.2021 u. So. 17.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 184/20  
**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.:** 185/20  
**Beginn:** Sa. 02.01.2021 u. So. 03.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 186/20  
**Beginn:** Sa. 09.01.2021 u. So. 10.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 187/20  
**Beginn:** Sa. 23.01.2021 u. So. 24.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 188/20  
**Beginn:** Sa. 30.01.2021 u. So. 31.01.2021, 09.30 - 15.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 189/20  
**Beginn:** Sa. 06.02.2021 u. So. 07.02.2021, 09.30 - 15.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 190/20  
**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



# Zahlen ist einfach.



[ksk-ostalb.de](http://ksk-ostalb.de)

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

\*Für Android und bei teilnehmenden Sparkassen verfügbar.

 **Kreissparkasse  
Ostalb**

## LANGLAUF - SKATING - FORTGESCHRITTENENKURS

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

- Kurs-Nr.:** 191/20  
**Beginn:** Sonntag, 31.01.2021, 09.30 - 14.30 Uhr
- Kurs-Nr.:** 192/20  
**Beginn:** Sonntag, 28.02.2021, 09.30 - 14.30 Uhr
- Kurs-Nr.:** 193/20  
**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.:** 194/20  
**Beginn:** 17.09.2020, 4 mal, donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr
- Ort:** Eingang Jahnturnhalle, Aalen
- Leitung:** Boris Wallner, Leiter WLW "Nordic Walking"
- Gebühr:** 30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Spionkarte (siehe S. 4)
- Anmeldung:** Boris Wallner, Tel.: 07367 7553  
 Mobil: 0157 7319 8671  
 E-Mail: boriswallner@gmx.de



## 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.:** 195/20 (gemischte Gruppe 65 plus)  
**Beginn:** 21.09.2020, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Ulrich-Pfeifle-Halle  
**Leitung:** Erika Stecker, Übungsleiterin C  
**Gebühr:** 15,00€ / Vereinsmitglieder kostenlos / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** Erika Stecker, Tel.: 07361 3600431  
 E-Mail: erika.stecker@outlook.de

### WER RASTET DER ROSTET



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

- Kurs-Nr.:** 196/20 (Frauen 50+ Wiedereinsteiger u. Anfänger)  
**Beginn:** 21.09.2020, 10 mal, montags, 20.00 - 21.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 197/20 (Frauen 50+ Wiedereinsteiger u. Anfänger)  
**Beginn:** 11.01.2021, 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

---

 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.:** 198/20  
**Beginn:** 21.09.2020, 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)  
**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.:** 199/20  
**Beginn:** 21.09.2020, 8 mal, montags, 19.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Turn- u. Festhalle Fachsenfeld  
**Leitung:** Martina Raab-Katzer, Rehatrainerin, Fitness, Gym.  
**Gebühr:** 48,00€ / AOK-Mitglieder 36,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 24,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211  
 Martina Raab-Katzer, Tel.: 07366 2503  
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

## RÜCKEN - FITNESS



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

- Kurs-Nr.:** 200/20  
**Beginn:** 21.09.2020, 10 mal, montags, 18.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Turn- u. Festhalle Fachsenfeld  
**Leitung:** Simone Rieck, Übungsleiterin B "Prävention"  
**Gebühr:** 60,00€ / AOK-Mitglieder 45,00€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 30,00€ / 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.:** 201/20 (auch für Männer)  
**Beginn:** 17.09.2020, 8 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr  
**Ort:** Turn u. Festhalle Fachsenfeld  
**Leitung:** Anita Wittek, Übungsleiterin B "Prävention, Reha"  
**Gebühr:** 50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder SVG Fachsenfeld u. TSV Dewangen 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211  
 Anita Wittek, Tel.: 07366 921283 (AB)  
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

## ZUMBA



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

- Kurs-Nr.:** 202/20  
**Beginn:** 25.11.2020, 4 mal, mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Turn- u. Festhalle Fachsenfeld  
**Leitung:** Katharina Stengler, Instructorin "Zumba"  
**Gebühr:** 30,00€ / AOK-Mitglieder 22,50€ / Vereinsmitglieder 15,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** Gerlinde Spielmann, Tel.: 07366 4211  
 Katharina Stengler, Tel.: 0176 649 68904  
 E-Mail: Kurse-SVG@web.de

## SV WALDHAUSEN



### GANZKÖRPERTRAINING



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

- Kurs-Nr.:** 203/20  
**Beginn:** 24.09.2020, 10 mal, donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 204/20  
**Beginn:** 24.09.2020, 10 mal, donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr  
**Ort:** Waldhausen Turnhalle  
**Leitung:** Margret Klopfer, Übungsleiterin B "Prävention"  
**Gebühr:** 50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** Margret Klopfer, Tel.: 07367 2838  
 E-Mail: klopfermw@gmx.de

### HIIT



Intensives Intervall Training auf Basis des individuellen Leistungsvermögens für jedermann. Ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining mit dynamischen Bewegungsabläufen.

- Kurs-Nr.:** 205/20  
**Beginn:** 16.09.2020, 8 mal, mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Waldhausen  
**Leitung:** Larissa Hahn, Trainerin C  
**Gebühr:** 40,00€ / AOK-Mitglieder 32,00€ / Vereinsmitglieder 24,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** Larissa Hahn, Tel.: 07367 3430100  
 E-Mail: larahahn1@web.de

## TSG HOFHERRNWEILER-UNTERROMBACH



### FLEXIBLE WIRBELSÄULE - STARKER RÜCKEN



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

Kurs-Nr.:	206/20
Beginn:	08.10.2020, 10 mal, donnerstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.:	207/20
Beginn:	08.10.2020, 10 mal, donnerstags, 10.45 - 11.45 Uhr
Kurs-Nr.:	208/20
Beginn:	08.10.2020, 10 mal, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort:	TSG Gymnastikraum
Leitung:	Martin Kadow, Übungsleiter B "Prävention"
Gebühr:	50,00€ / AOK-Mitglieder 37,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe S. 8)

### HÜFT- UND KNIESPORT

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

Kurs-Nr.:	209/20
Beginn:	montags, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort:	TSG Gymnastikraum
Leitung:	Christine Winter, Übungsleiterin "Reha-Sport"
Gebühr:	7,00€ je Einheit, Vereinsmitglieder 3,00€ je Einheit. Mit ärztlicher Verordnung kostenfrei.
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe S. 8)

### LUNGENSPORT

Personen die unter COPD, Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen leiden.

Kurs-Nr.:	210/20
Beginn:	mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr u. 10.00 - 11.00 Uhr,
Ort:	TSG Gymnastikraum
Leitung:	Christine Winter, Übungsleiterin "Reha-Sport"
Gebühr:	7,00€ je Einheit, Vereinsmitglieder 3,00€ je Einheit. Mit ärztlicher Verordnung kostenfrei.
Anmeldung:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Geschäftsstelle (siehe S. 8)

## 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.:** 211/20  
**Beginn:** 14.09.2020, 10 mal, montags, 18.30 - 19.45 Uhr  
**Leitung:** Mario Feuchter, Certificate Cycling Instructor
- Kurs-Nr.:** 212/20  
**Beginn:** 15.09.2020, 10 mal, dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr  
**Leitung:** Stefan Brucker, Certificate Cycling Instructor
- Kurs-Nr.:** 213/20  
**Beginn:** 15.09.2020, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr  
**Leitung:** Tobias Hegele, Certificate Cycling Instructor
- Kurs-Nr.:** 214/20  
**Beginn:** 16.09.2020, 10 mal, mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr  
**Leitung:** Margaretha Nufer, Lothar Grundler, Certificate Cycling Instructor
- Kurs-Nr.:** 215/20  
**Beginn:** 18.09.2020, 10 mal, freitags, 18.00 - 19.15 Uhr  
**Leitung:** Jochen Wörner, Robert Ness, Certificate Cycling Instructor
- Kurs-Nr.:** 216/20  
**Beginn:** 05.10.2020, 10 mal, montags, 16.00 - 17.15 Uhr  
**Leitung:** Jürgen Leis, Certificate Cycling Instructor
- Kurs-Nr.:** 217/20  
**Beginn:** 08.10.2020, 10 mal, donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr  
**Leitung:** Margaretha Nufer, Certificate Cycling Instructor
- Kurs-Nr.:** 218/20  
**Beginn:** 10.10.2020, 10 mal, samstags, 10.00 - 11.15 Uhr  
**Leitung:** Jürgen Leis, Jochen Wörner, Certificate Cycling Instructor
- Gebühr:** 80,00€ / AOK-Mitglieder 60,00€ / Vereinsmitglieder 40,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
- Kurs-Nr.:** 219/20  
**Beginn:** 06.10 - 30.03.2021, 10 mal, dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr  
**Leitung:** Tobias Hegele, Trainer A "Leistungssport"  
**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)



## 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



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# GESUNDNAH

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

[aok-bw.de](http://aok-bw.de)

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Foto: [www.peterheck.de](http://www.peterheck.de)

# Für Ihre Gesundheit

## Lebe Balance Seminar



In unserem immer schneller werdenden Leben haben wir verlernt, die Balance zu finden zwischen der Bewältigung des Alltags und den Dingen, die uns 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!

50312697 – Aalen

Termin: dienstags ab 15.09.2020, 17:30 - 19:00 Uhr, 7 Treffen

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

Online-Anmeldung: [www.aok.de/bw/gesundheitsangebote](http://www.aok.de/bw/gesundheitsangebote)



**GESUNDNAH**

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg



## Gesundheit interaktiv

### Lebe Balance Online-Seminar

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

Kurs 1: dienstags, 01.09. - 20.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr,  
7 Termine

Kurs 2: dienstags, 15.09. - 03.11.2020, 20:00 - 21:30 Uhr,  
7 Termine

Kurs 3: mittwochs, 16.09. - 04.11.2020, 18:00 - 19:30 Uhr,  
7 Termine

Kurs 4: montags, 02.11. - 21.12.2020, 18:00 - 19:30 Uhr,  
7 Termine

Kurs 5: dienstags 03.11. - 22.12.2020, 18:00 - 19:30 Uhr,  
7 Termine

Online-Anmeldung: [www.aok.de/bw/liveonline](http://www.aok.de/bw/liveonline)

### Mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

Kurs 1: donnerstags, 10.09. - 01.10.2020, 20:00 - 21:30 Uhr,  
4 Termine

Kurs 2: montags, 05.10. - 26.10.2020, 19:30 - 21:00 Uhr,  
4 Termine

Kurs 3: mittwochs, 11.11. - 02.12.2020, 20:00 - 21:30 Uhr,  
4 Termine

Online-Anmeldung: [www.aok.de/bw/liveonline](http://www.aok.de/bw/liveonline)

## 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.:	220/20
Beginn:	16.09.2020, 10 mal, mittwochs, 20.00 - 21.15 Uhr
Kurs-Nr.:	221/20
Beginn:	18.09.2020, 10 mal, freitags, 19.30 - 20.45 Uhr
Ort:	Cyclingcenter TSG Hofherrnweiler-Unterrombach
Leitung:	Andrea+Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructor
Gebühr:	100,00€ / AOK-Mitglieder 75,00€ / Vereinsmitglieder 50,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	TSG-Geschäftsstelle (siehe Seite 8)

## KORONARSPORT

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

Kurs-Nr.:	222/20
Beginn:	mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr und 17.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Aalen, Pelikanweg 21, Weststadtzentrum
Leitung:	M. Eiffert-Jochem, Übungsleiter B "Rehabilitation"
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.:	223/20
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.:** 224/20  
**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)
- 

## WORLD JUMPING

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

- Kurs-Nr.:** 225/20  
**Beginn:** dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 226/20  
**Beginn:** samstags, 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.:** 227/20 (18 bis 99 Jahre)  
**Beginn:** 18.09.2020, 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:** Gilbert Übensee, Tel.: 0173 7343 903  
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

### CROSS - FITNESS



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

- Kurs-Nr.:** 228/20 (Erwachsene)  
**Beginn:** 28.09.2020, 10 mal, montags, 18.45 - 19.45 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU  
**Leitung:** Sabine Vöhringer, Übungsleiterin B "Prävention"  
**Gebühr:** 38,00€ / AOK-Mitglieder 31,50€ / Vereinsmitglieder 25,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** Sabine Vöhringer, Tel.: 07365 921686  
 E-Mail: info@tv-unterkochen.de

### 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.:** 229/20 (Erwachsene)  
**Beginn:** 29.09.2020, 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

## PILATES



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

- Kurs-Nr.:** 230/20 (Erwachsene)  
**Beginn:** 15.09.2020, 10 mal, dienstags, 17.45 - 18.45 Uhr
- Kurs-Nr.:** 231/20 (Erwachsene)  
**Beginn:** 16.09.2020, 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](mailto:Info@tv-unterkochen.de)



**Über Geld sprechen  
ist einfach.**



[ksk-ostalb.de](http://ksk-ostalb.de)

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

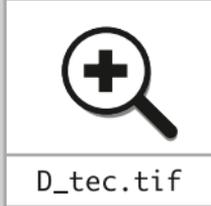
Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse  
Ostalb**



Die Service-Druckerei  
für Werbemedien.



Die digitale Druckerei  
für flexible Auflagen.



Der Experte für  
individuelle Werbung.



Die Werbeagentur für  
Text- und Bildsprache.



Die redaktionelle  
Kompetenz der Region.

# wd mediengruppe



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**GESUNDNAH**

Für alle, die persönlichen  
Service schätzen.

**FOCUS MONEY**

**Hervorragender  
Service**

Ausgabe 07/2019

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Foto: peterheck.de

# Erlebnissport

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



# LIMES- THERMEN AALEN



## *Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden*

### **Physiotherapie in den Limes-Thermen**

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

Termine nach Vereinbarung

**Limes-Thermen Aalen | Osterbacher Platz 3 | 73431 Aalen**

**Telefon 07361 9493-16 | [www.limes-thermen.de](http://www.limes-thermen.de)**

[thermalbad.therapie@sw-aalen.de](mailto:thermalbad.therapie@sw-aalen.de)



## AALENER SPORTALLIANZ



### TANZKURS UND TANZEND BIS INS HOHE ALTER



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

- Kurs-Nr.:** 232/20 (Tanzkurs II)  
**Beginn:** 15.09.2020, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 233/20 (Tanzkurs III)  
**Beginn:** 20.10.2020, 4 mal, dienstags, 20.45 - 22.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 234/20 (Tanzend bis ins hohe Alter)  
**Beginn:** 14.09.2020, 4 mal, montags, 10.00 - 11.00 Uhr
- Ort:** Vereinsheim, Stadionweg 11, 73430 Aalen
- Leitung:** Maritta Böhme, Trainerin C „Tanzsport“
- Gebühr:** 33,00€ / SWA+tarif 31,00€ / SWA++tarif 29,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / Spionkarte (siehe S. 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.:** 235/20  
**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.:	236/20 (für 7- bis 11- jährige)
Beginn:	14.01.2021, 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.:	237/20
Beginn:	Motorflug täglich, Segelflug Sa. u. So.
Ort:	Flugplatz Elchingen
Leitung:	Qualifizierte, geprüfte Motor- u. Segelfuglehrer
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.:** 238/20  
**Beginn:** Anmeldung jederzeit möglich  
**Ort:** "Surprise", Carl-Zeiss-Str. 79, Aalen  
**Leitung:** Alexandros Vassiliadis, Übungsleiter C  
**Gebühr:** 30,00€ / SWA+tarif 28,00€ / SWA++tarif 26,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
**Anmeldung:** "Surprise", Tel.: 07361 943371 (ab 16.00 Uhr)

## POSTSPORTVEREIN AALEN



### TISCHTENNIS



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

- Kurs-Nr.:** 239/20 (ab 8 Jahre)  
**Beginn:** 01.10.2020, 6 mal, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 240/20 (Für Jedermann u. -Frau)  
**Beginn:** 01.10.2020, 6 mal, donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Max-Eyth-Halle  
**Leitung:** Harald Knödler, Übungsleiter "Tischtennis"  
**Gebühr:** 24,00€ / SWA+tarif 22,00€ / SWA++tarif 20,00€ / Vereinsmitglieder 16,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)  
 Tischtennisschläger bitte mitbringen.  
**Anmeldung:** Harald Knödler, Tel.: 07361 66343  
 E-Mail: h-knoedler@gmx.de

# LIMES- THERMEN AALEN

*Erholung und  
Erlebnis pur  
genießen.*

Staatlich anerkannte Heilquelle

**Limes-Thermen Aalen | Osterbacher Platz 3 | 73431 Aalen**

**Telefon 07361 9493-0 | [www.limes-thermen.de](http://www.limes-thermen.de)**

Öffnungszeiten: Mo–Do 8.30–21.00 Uhr, Fr 8.30–22.00 Uhr,

Sa/So/Feiertage 9.00–21.00 Uhr



---

 REITERVEREIN AALEN U. UMGEBUNG
 

---



## REITEN

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

Kurs-Nr.:	241/20 (ab 6 Jahre)
Beginn:	nach Absprache / 6 Tage die Woche
Ort:	Reitanlage im Greut
Leitung:	Mitarbeiter Reiterverein Aalen u. Umgebung e.V.
Gebühr:	Preisliste, <a href="http://www.reiterverein-aalen.de">www.reiterverein-aalen.de</a>
Anmeldung:	Reiterverein Aalen u. Umgebung e.V., Tel.: 07361 64520 Weitere Infos auf <a href="http://www.reiterverein-aalen.de">www.reiterverein-aalen.de</a>

---

## 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.:	242/20
Beginn:	19.09.2020, 1 mal, Samstag, 13.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	243/20
Beginn:	20.09.2020, 1 mal, Sonntag, 13.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	244/20
Beginn:	17.10.2020, 1 mal, Samstag, 13.30 - 15.30 Uhr
Kurs-Nr.:	245/20
Beginn:	18.10.2020, 1 mal, Sonntag, 13.30 - 15.30 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV „Radsport“
Gebühr:	25,00€ / SWA+tarif 23,00€ / SWA++tarif 21,00€ / Spionkarte (siehe S. 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 Mobil: 0157 7319 8671 E-Mail: <a href="mailto:boriswallner@gmx.de">boriswallner@gmx.de</a>

## 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.:	246/20
Beginn:	26.09.2020, 1 mal, samstags, 13.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	247/20
Beginn:	27.09.2020, 1 mal, sonntags, 13.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	248/20
Beginn:	24.10.2020, 1 mal, samstags, 13.30 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	249/20
Beginn:	25.10.2020, 1 mal, sonntags, 13.30 - 17.00 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV "Radsport", Rennrad u. MTB Radtreffeiter
Gebühr:	40,00€ / SWA+tarif 38,00€ / SWA++tarif 36,00€ / Vereinsmitglieder 20,00€ / (Spionkarte siehe S. 4)
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553 Mobil: 0157 7319 8671 E-Mail: boriswallner@gmx.de

## SSV AALEN



## BASKETBALL



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

Kurs-Nr.:	250/20 (für 6- bis 9- jährige)
Beginn:	18.09.2020, 6 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Kurs-Nr.:	251/20 (für 6- bis 9- jährige)
Beginn:	06.11.2020, 7 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Kurs-Nr.:	252/20 (für 9- bis 11- jährige)
Beginn:	18.09.2020, 6 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Kurs-Nr.:	253/20 (für 9- bis 11- jährige)
Beginn:	24.04.2020, 12 mal, freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Ort:	Sporthalle im Schäle Wasseralfingen
Kurs-Nr.:	254/20 (für 10- bis 12- jährige)
Beginn:	14.09.2020, 6 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	255/20 (für 10- bis 12- jährige)
Beginn:	02.11.2020, 7 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs-Nr.:	256/20 (für Erwachsene)
Beginn:	15.09.2020, 6 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.:	257/20 (für Erwachsene)
Beginn:	03.11.2020, 7 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

- Kurs-Nr.:** 258/20 (Mädchen 13 bis 16 Jahre)  
**Beginn:** 14.09.2020, 6 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr
- Kurs-Nr.:** 259/20 (Mädchen 13 bis 16 Jahre)  
**Beginn:** 02.11.2020, 7 mal, montags, 17.15 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Ulrich-Pfeifle-Halle
- Kurs-Nr.:** 260/20 (für 16- u. 17- jährige)  
**Beginn:** 15.09.2020, 6 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
- Kurs-Nr.:** 261/20 (für 16- u. 17- jährige)  
**Beginn:** 03.11.2020, 7 mal, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
- Kurs-Nr.:** 262/20 (für Erwachsene)  
**Beginn:** 17.09.2020, 6 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 263/20 (für Erwachsene)  
**Beginn:** 05.11.2020, 7 mal, donnerstags, 20.30 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Galgenberghalle
- Kurs-Nr.:** 264/20 (für 12- bis 15- jährige)  
**Beginn:** 16.09.2020, 6 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 265/20 (für 12- bis 15- jährige)  
**Beginn:** 04.11.2020, 7 mal, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Weidenfeldhalle  
**Verein:** BSG Aalen - Basketball Spielgemeinschaft  
**Gebühr:** 25,00€ / SWA+tarif 23,00€ / SWA++tarif 21,00€ /  
Vereinsmitglieder kostenlos/  
Spionkarte (siehe S. 4)
- Leitung:** Thomas Eberlein, Matthias Seydelmann, Ulrike Burchert, Frank Bold, Katja Bold, Thorsten Fuchs, Fabian Fuchs, Carina Stillhammer, René Fuchs und Erkin Kasa
- Anmeldung:** Ulrike Burchert, Tel.: 0173 8525 552

## TAUCH- UND FREIZEITCLUB WASSERALFINGEN



### AUSBILDUNG FÜR KINDER / JUGENDLICHE

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich. Ausbildung nach den Coronaregeln des VDST.

- Kurs-Nr.:** 266/20 (Deutsches Jugendschwimmabzeichen)  
**Beginn:** Jederzeit möglich
- Kurs-Nr.:** 267/20 (Deutsches Schwimmabzeichen)  
**Beginn:** Jederzeit möglich
- Kurs-Nr.:** 268/20 (Deutsches Jugendleistungsschwimmabzeichen Flossenschwimmen)  
**Beginn:** Jederzeit möglich
- Kurs-Nr.:** 269/20 (Deutsches Leistungsabzeichen Flossenschwimmen)  
**Beginn:** Jederzeit möglich
- Gebühr:** 10,00€

**Ort:** Freibad Spiesel / Hallenbad Aalen  
**Leitung:** Gebhard Kiefner, Tauchlehrer  
**Anmeldung:** Tel.: 0172 8042 300  
E-Mail: [info@tauchen-tfc.de](mailto:info@tauchen-tfc.de),  
[www.tauchen-tfc.de](http://www.tauchen-tfc.de)



## TAUCHEN LEICHT GEMACHT

Gute Schwimmkenntnisse erforderliche. Ausbildung nach den Coronaregeln des VDST.

- Kurs-Nr.:** 270/20 (Schnuppertauchen mit Gerät)  
**Beginn:** Jederzeit möglich  
**Gebühr:** 10,00€
- Kurs-Nr.:** 271/20 (Kindertauchsportabzeichen mit Gerät, ab 10 - 14 Jahre)  
**Beginn:** Jederzeit möglich  
**Gebühr:** 55,00€
- Kurs-Nr.:** 272/20 (Grundtauchschein für Jugendliche u. Erwachsene, ab 14 - 66 Jahre)  
**Beginn:** Jederzeit möglich  
**Gebühr:** 220,00 €
- Ort:** Freibad Spiesel / Hallenbad Aalen  
**Leitung:** Gebhard Kiefner, Tauchlehrer  
**Anmeldung:** Tel.: 0172 8042 300  
 E-Mail: [info@tauchen-tfc.de](mailto:info@tauchen-tfc.de),  
[www.tauchen-tfc.de](http://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**



**Stadtwerke  
Aalen**

[www.sw-aalen.de](http://www.sw-aalen.de)

**170** €\*





**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# GESUNDNAH

Für alle, die persönlichen  
Service schätzen.

FOCUS **MONEY**

**Hervorragender  
Service**

Ausgabe 07/2019

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Foto: peterneck.de

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

Das Angebot im Stadtgebiet Aalen:

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

Seniorengymnastik

Altenbegegnungsstätte, Spritzenhausplatz 13, Aalen

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

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

Donnerstag: 14.00 - 15.00 Uhr

Rettungszentrum, Bischof-Fischer-Str. 121, Aalen

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

Hallenbad Aalen

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

Torhaus, Am Gmünder Torplatz, Aalen

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

Marienkirche "Saal", Aalen

Mittwoch: 09.00 - 10.00 Uhr

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

Donnerstag: 14.30 - 15.30 Uhr, Besonderheit: Parkinsongymnastik

DRK-Kreisverband Aalen, Haus der Sozialarbeit, Bischof-

Fischer-Str. 119, Aalen, Raum 102 (Cafe Lichtblick)

Seniorengymnastik wird zwischen 14.30 u. 16.00 Uhr

passend zum Programm eingebaut.

Weitere Angebote in näherer Umgebung

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Unterrombach

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

Gymnastikhalle Friedensschule, Unterkochen

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

Seniorenwohnanlage Annapark, Wasseralfingen

Dienstag: 09.30 - 10.30 Uhr

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

DJK-Heim Weitbrechtschule, Wasseralfingen

Donnerstag: 17.30 - 18.30 Uhr

Rettungszentrum, zweiter Stock (DRK-Bildungsstätte), Bischof-

Fischer-Str. 121, Aalen, Montag, 17.00 - 18.00 Uhr, Internationale

Frauengymnastikgruppe.

Gymnastikgruppe Ü 60, Galgenbergturnhalle, Aalen, Mittwoch,

19.00 - 20.00 Uhr.

Ehemaliger evangelischer Kindergarten, Triumphstadt,

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

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

Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr.

---

55 Deutsches Rotes Kreuz,  
Kreisverband Aalen e.V.

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

---

AQUA - FITNESS



---

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.



# 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.