

AALENsportiv

F/S 2025

Gesundheits- und Erlebnissport


Aalen

 Kreissparkasse
Ostalb

 AOK

 Stadtwerke
Aalen

 ROSSARO
BAUGRUPPE



Wir machen den Job wahr, den du dir vorstellst.

**Der Job, der dich und
andere weiterbringt.**

Finde mit uns im Team die Unterstützung
und den Erfolg für deine berufliche Zukunft.
Jetzt bewerben: www.ksk-ostalb.de/karriere

Weil's um mehr als Geld geht.

LB≡BW

LBS

SV



Kreissparkasse
Ostalb

Bewegung tut gut!

Das neue Semesterprogramm von Aalen Sportiv „Frühjahr/Sommer 2025“ steht für Sie bereit.

Nutzen Sie die Möglichkeit, um fit und gesund zu bleiben. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung stärken ihren Körper, verleihen der Seele neue Kraft. Tanken Sie frische Energie, kommen Sie fit und gesund ins und durchs neue Jahr.

Das neue Semesterprogramm bringt eine Vielzahl von bewegungsreichen Möglichkeiten sich mit viel Spaß und Freude gesund zu halten. Das breitgefächerte Programm bietet für jeden ein passendes Angebot. Ganz entspannt und ohne Erfolgsdruck bewegen Sie sich in einer netten Gesellschaft, die Freude an der sportlichen Betätigung hat.

Unsere speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleiter bringen Sie garantiert in Schwung und sorgen für ihre innere Ausgeglichenheit.

Verlieren Sie keine Zeit, melden Sie sich an, machen Sie mit, bleiben Sie fit und gesund.



Frederick Brütting
Oberbürgermeister
der Stadt Aalen



Hans-Joachim Seufferlein
Geschäftsführer
AOK – Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg



Martin Kirsch
Vorsitzender des
Stadtverbands der sporttreibenden
Vereine Aalen e.V.



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

Vorwort	3	FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 1 UND 2	16
Inhaltsverzeichnis, Kurse	4 - 5	FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 3 UND MEHR	16
Teilnahmebedingungen	7	FLEXIBLE WIRBELSÄULE – STARKER RÜCKEN	42
Spionkarte der Stadt Aalen	7	FRÖSCHE – ANFÄNGER-SCHWIMMKURSE	69
Termine & Geschäftsstellen der Vereine	9	FUNKTIONAL KRAFTZIRKEL	17
Fitness- & Gesundheitssport	10 - 50	FUNKTIONELLES BECKENBODENTRAINING	53
Geschlechterspezifische Kurse	52 - 56	FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING	19
Erlebnissport	57 - 63	AUFBAUKURS	
Schwimmkurse	66 - 74	FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING BASISKURS	19
		GANZKÖRPERTRAINING	35
		HEALTHY BACK – FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING	20
		HOCKEY FÜR KIDS	60
		HOT IRON!	28
		HÜFT- UND KNIESPORT	42
		INDOORCYCLING	43
		INTERVALL UND ZIRKELTRAINING	33
		KAULQUAPPEN – WASSERGEWÖHNUNG	68
		KORONARSPORT	44
		LANGLAUF – SKATING – FORTGESCHRITTENENKURS	31
		LANGLAUF – SKATING – GRUNDKURS	29
		LESMILLS BODYATTACK	20
		LESMILLS BODYBALANCE	21
		LESMILLS BODYCOMBAT	21
		LESMILLS BODYPUMP	22
		LUNGENSport	44
		MAMA-FIT MIT BABY/KLEINKIND	54
		MOUNTAINBIKEN	63
KURSE A-Z			
AKTIV & FIT – DAS GANZKÖRPERTRAINING	11		
AQUAFITNESS KURSE	67		
BASKETBALL	58		
BEWEGEN STATT SCHONEN	12		
BIBER – FORTGESCHRITTENEN 2	72		
SCHWIMMKURSE			
BODY ATTACK	47		
BODY MIX	12		
BODY-MOVES	33		
CROSS-FITNESS	48		
E-BIKE / PEDELEC	62		
FAHRSICHERHEITSTRaining			
ENERGY DANCE	13		
FASZIEN-YOGA	13		
FIT FOR LIFE!	15		
FIT INS WOCHENENDE AM KRAFTZIRKEL	15		

MOVEMENT TO MUSIC	48	STEPP – DEIN CARDIO-WORKOUT	25
OTTER – FORTGESCHRITTENEN 1 SCHWIMMKURSE	71	STILSCHULE – ANFÄNGERKURSE FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE	73
PILATES – DAS GESUNDHEITSTRAINING	22	STILSCHULE – KRAUL FÜR ANFÄNGER	72
PILATES	49	STILSCHULE – KRAULEN FÜR FORTGESCHRITTENE	73
PILATES FÜR MAMAS	54	WALKING	35
POWER UP! – BODY AND MIND	24	WASSERFLÖHE – BABYSCHWIMMEN, 3-9 Mon. / 9-14 Mon.	67
REBOUND	24	WIR KOMMEN ZUR RUHE UND ENTSPANNEN UNS	49
RETTUNGSSCHWIMMKURS IN SILBER	74	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	45
RÜCKEN-FITNESS	34	WORLD JUMPING	45
RÜCKEN-SPEZIAL	34	YINYOGA – RUHE UND GELASSENHEIT FINDEN	26
SANFTE BECKENBODENGYMNASTIK	55	YOGA – SANFT UND EFFEKTIV	27
SANFTE BECKENBODENGYMNASTIK MIT KIND	55	YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE	50
SANFTES RÜCKENTRAINING	25	YOGA IM TUCH	26
SCHWANGERSCHAFT IN BALANCE	56	ZUMBA	28
SEEPFERDCHEN – ANFÄNGER PLUS- SCHWIMMKURSE	70		
SHRIMPIES – KLEINKINDERSCHWIMMEN, 14 Mon. - 2,5 J. / ab 2,5 J.	68		





Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Das Amt für Bildung, Schule und Sport der Stadt Aalen hat 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 der Kursleiter*innen den Kurs absagen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Anbieter oder Initiatoren von „Aalen sportiv“ sind ausgeschlossen.

Ärztliche Untersuchungen

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 dem „Aalener Spion“ gekennzeichnet sind, wird nach den Richtlinien der „Spionkarte“ dem Inhaber einer solchen „Spionkarte“, eine Ermäßigung von 35% der jeweiligen Kursgebühren gewährt.



Ermäßigungen für Studenten*innen an der Hochschule Aalen.
Alle Studenten*innen erhalten 35% auf einen Kurs ihrer Wahl.

Registrierung
– telefonisch
oder vor Ort.

Bescheinigung anfordern. Klick.

Von überall und jederzeit auf wichtige
Dokumente zugreifen. **Jetzt downloaden!**

Als App im App Store und auf Google Play.
Oder online unter **meine.aok.de**



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Nächste Semesterbroschüre

Die nächste Kursbroschüre Herbst/Winter 2025 erscheint im September 2025.

Sie können die Broschüre kostenlos auf der Homepage der Stadt Aalen unter www.aalen.de herunterladen.

Geschäftsstellen

Aalener Sportallianz

Geschäftsstelle, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Dienstag und Donnerstag von 17.00 – 19.00 Uhr

Tel.: 07361 9990016

E-Mail: kurse@sportallianz.com

SV Germania Fachsenfeld

Geschäftsstelle, Waiblinger Straße 1, 73434 Aalen

E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

TSG Hofherrnweiler-Unterrombach

Geschäftsstelle, Bohnensträßle 20, 73434 Aalen

Dienstag und Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr

Tel.: 07361 41105, Fax: 07361 42448

E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Anmeldestellen in der Kursbeschreibung.



FITNESS- & GESUNDHEITSSPORT

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.



AALENER SPORTALLIANZ



AKTIV & FIT – DAS GANZKÖRPERTRAINING

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Ein Ganzkörperprogramm mit speziellen Übungen für die Mobilisation des Körpers und die Kräftigung der Muskulatur. Beeinflussen Sie aktiv und positiv die Stabilität ihres Halteapparates.

Kurs-Nr.: 1/25

Beginn: 07.01.2025, dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstr. 23, 73433 Aalen

Kurs-Nr.: 2/25

Beginn: 30.01.2025, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Karin Kadow | Maren Wahl, Trainerin C / Übungsleiterin B „Rehasport“

Gebühr: 78,00 € | Vereinsmitglieder 58,00 € | AOK-Mitglieder 68,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



BEWEGEN STATT SCHONEN

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 3/25

Beginn: 13.01.2025, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Kurs-Nr.: 4/25

Beginn: 13.01.2025, montags, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Kristina Wiedeking, Physiotherapeutin

Gebühr: 78,00 € | Vereinsmitglieder 58,00 € | AOK-Mitglieder 68,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



BODY MIX

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Der bewährte Klassiker! Das ideale Training der Muskulatur für Bauch-, Beine-, Gesäß und den Rücken. Es erwarten dich Kräftigungs- und Mobilisationsübungen mit und ohne Hilfsmittel. Hier findet jeder die richtige Übung. Mit einem Mix aus Stretching und Cooldown findet jede Stunde ein entspanntes und ruhiges Ende.

Kurs-Nr.: 5/25

Beginn: 09.01.2025, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal

Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen

Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic und Fitness“

Gebühr: 73,00 € | Vereinsmitglieder 53,00 € | AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



ENERGY DANCE

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“. Trainiere im Einklang mit der Musik deine Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Faszien. Lebensfreude pur!

Kurs-Nr.: 6/25

Beginn: 21.01.2025, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Petra Schmidt, Übungsleiterin B

Gebühr: 73,00 € | Vereinsmitglieder 53,00 € | AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



FASZIEN-YOGA

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

In unserem Kurs Faszien-Yoga bieten wir dir die Möglichkeit deinen gesamten Körper zu trainieren, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Durch die Bewegungsabfolgen aus dem Yoga werden die Faszienbahnen gedehnt und geschmeidiger gemacht. Faszientraining trifft auf klassische Yogaelemente.

Kurs-Nr.: 7/25

Beginn: 09.01.2025, donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Karin Abele, Yogalehrerin

Gebühr: 73,00 € | Vereinsmitglieder 53,00 € | AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Immer für Sie
erreichbar:
0800 1 265 265*

Das medizinische Infotelefon AOK-Clarimedis.

Lassen Sie sich einfach, vertraulich und kompetent von unserem medizinisch ausgebildeten Clarimedis-Team beraten.

Mehr über AOK-Clarimedis erfahren aok.de/bw/clarimedis

*Rufen Sie 24/7 kostenlos an unter 0800 1 265 265.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Clarimedis



FIT FOR LIFE!

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Bei „Fit for Life!“ trainierst du deinen ganzen Körper. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert sowie die Koordination geschult. Dieser Kurs richtet sich auch an Sportsbeginner sowie -späteinsteiger.

Kurs-Nr.: 8/25
Beginn: 13.01.2025, montags, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Martin Neumaier, Groupfitness Instructor
Gebühr: 89,00 € | Vereinsmitglieder 79,00 € | AOK-Mitglieder 84,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



FIT INS WOCHENENDE AM KRAFTZIRKEL

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Kraftübungen, Stretching, Koordinationstraining und Erlernen der Atemtechnik werden zu einem Trainingsmix kombiniert. Körpergefühl und Körperwahrnehmung werden spürbar verändert.

Kurs-Nr.: 9/25
Beginn: 10.01.2025, freitags, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Spiesel, Sportivo, Spieselstr. 23, 73433 Aalen
Leitung: N. N.
Gebühr: 89,00 € | Vereinsmitglieder 79,00 € | AOK-Mitglieder 84,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 1 UND 2

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Lerne unser Tanzangebot „Fit mit Line Dance“ kennen! Wenn du nach einer unterhaltsamen und gleichzeitig effektiven Möglichkeit suchst, dich zu bewegen und deine koordinativen Fähigkeiten zu trainieren, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Kurs-Nr.: 10/25

Beginn: 03.01.2025, freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Heike Dargies-Meyer, Trainerin C „Fitness“

Gebühr: 37,00 € | Vereinsmitglieder 29,00 € | AOK-Mitglieder 34,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 3 UND MEHR

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Dieses Angebot knüpft an Erlerntem aus den bisherigen Fit mit Line Dance Kursen an und bringt dich auf ein neues Level an Spaß, Erfahrung und Begeisterung für Line Dance! Wichtig: Tänzerische Vorerfahrungen sind hier erforderlich. Level 1 und 2-Tänze sollten dich nicht mehr (über)fordern, denn jetzt wird es Zeit für herausfordernde Choreografien!

Kurs-Nr.: 11/25

Beginn: 03.01.2025, freitags, 19.30 – 20.30 Uhr, 5 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Heike Dargies-Meyer, Trainerin C „Fitness“

Gebühr: 37,00 € | Vereinsmitglieder 29,00 € | AOK-Mitglieder 34,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com

**FUNKTIONAL KRAFTZIRKEL****(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)**

Beanspruchung mehrerer Muskeln und Muskelgruppen durch verschiedene Bewegungsabläufe. Ihr Körper wird für den Alltag sowie für sportliche Belastungen ganzheitlich gestärkt.

Kurs-Nr.:	12/25
Beginn:	07.01.2025, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	13/25
Beginn:	08.01.2025, mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	14/25
Beginn:	09.01.2025, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	15/25
Beginn:	13.01.2025, montags, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	16/25
Beginn:	13.01.2025, montags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	17/25
Beginn:	13.01.2025, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Sportzentrum Spiesel, Spieselstraße 23, 73433 Aalen
Leitung:	Lea Grimminger, Bewegungswissenschaftlerin/ Dominic Boland, Sportökonom Nicole Abele, Physiotherapeutin, B.A. Sportökonomie i. A. Timo Rupp
Gebühr:	89,00 € Vereinsmitglieder 79,00 € AOK-Mitglieder 84,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über www.sportivo-aalen.de oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com

KNAX

für KNAXianer



KNAX Konto – das mitwachsende Konto.

Unser kostenfreies KNAX Konto
wächst mit Ihrem Kind und bietet je nach
Alter und Bedürfnissen die entsprechenden Möglichkeiten!

Vom reinen Ansparkonto wird das Konto zum Taschengeldkonto
und Ihr Kind lernt spielerisch den verantwortungsvollen Umgang
mit dem ersten eigenen Geld.

Infos unter: www.ksk-ostalb.de/knax-konto



Kreissparkasse
Ostalb



FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING BASISKURS

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Lerne in diesem Kurs die Tricks für deinen rückengerechten Alltag kennen. Bewegungsmangel war gestern. Baue durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen das für deine Wirbelsäule schützende und entlastende Muskelkorsett auf.

Kurs-Nr.: 18/25
Beginn: 08.01.2025, mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Jasmin Schröder, Übungsleiterin B „Gesundheit und Prävention“
Gebühr: 63,00 € | Vereinsmitglieder 43,00 € | AOK-Mitglieder 53,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING AUFBAUKURS

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Lerne in diesem Kurs die Tricks für deinen rückengerechten Alltag kennen. Bewegungsmangel war gestern. Baue durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen das für deine Wirbelsäule schützende und entlastende Muskelkorsett auf.

Kurs-Nr.: 19/25
Beginn: 08.01.2025, mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Jasmin Schröder, Übungsleiterin B „Gesundheit und Prävention“
Gebühr: 63,00 € | Vereinsmitglieder 43,00 € | AOK-Mitglieder 53,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



HEALTHY BACK – FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Lerne in diesem Kurs die Tricks für deinen rückengerechten Alltag kennen. Bewegungsmangel war gestern. Baue durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen das für deine Wirbelsäule schützende und entlastende Muskelkorsett auf.

Kurs-Nr.: 20/25

Beginn: 08.01.2025, mittwochs, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Doro Daus, Übungsleiterin B

Kurs-Nr.: 21/25

Beginn: 13.01.2025, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Corinna Weber, Sportwissenschaftlerin m. Zusatzliz. „Rehasport, Orthopädie“

Gebühr: 89,00 € | Vereinsmitglieder 79,00 € | AOK-Mitglieder 84,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de

oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



LESMILLS BODYATTACK

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Bodyattack® ist eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.

Kurs-Nr.: 22/25

Beginn: Montag – Samstag | Weitere Infos erhalten Sie über die Aalener Sportallianz

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: LesMills Bodypump Instruktorenteam, LesMills Bodypump Instruktoressen

Gebühr: 109,00 € | Vereinsmitglieder 89,00 € | Studenten, Schüler 89,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de

oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



LESMILLS BODYBALANCE

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Bodybalance ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Durch verschiedene Übungen mit variierenden Schwierigkeiten ist Bodybalance für jeden geeignet! Du kräftigst deinen gesamten Körper, sowie deinen Geist und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

Kurs-Nr.: 23/25

Beginn: Montag – Samstag | Weitere Infos erhalten Sie über die Aalener Sportallianz

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: LesMills Bodypump Instruktorenteam, LesMills Bodypump Instruktooren

Gebühr: 109,00 € | Vereinsmitglieder 89,00 € | Studenten, Schüler 89,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



LESMILLS BODYCOMBAT

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Bei einem Bodycombat Workout schlägst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen, von Material Arts inspirierenden Workout, wird der ganze Körper gefordert! Hier gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Das heißt jeder kann mitmachen und fit werden! Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

Kurs-Nr.: 24/25

Beginn: Montag – Samstag | Weitere Infos erhalten Sie über die Aalener Sportallianz

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: LesMills Bodypump Instruktorenteam, LesMills Bodypump Instruktooren

Gebühr: 109,00 € | Vereinsmitglieder 89,00 € | Studenten, Schüler 89,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



LESMILLS BODYPUMP

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Bodypump ist ein Langhantel-Ganzkörperworkout. Hier liegt der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl, sodass sich deine Kraftausdauer effektiv verbessert. Durch variable Gewichtsklassen kann jeder an seine persönlichen Grenzen gehen!

Kurs-Nr.: 25/25

Beginn: Montag – Samstag | Weitere Infos erhalten Sie über die Aalener Sportallianz

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: LesMills Bodypump Instruktorenteam, LesMills Bodypump Instruktoressen

Gebühr: 109,00 € | Vereinsmitglieder 89,00 € | Studenten, Schüler 89,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



PILATES – DAS GESUNDHEITSTRAINING

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Kraftübungen, Stretching, Koordinationstraining und Erlernen der Atemtechnik werden zu einem Trainingsmix kombiniert. Körpergefühl und Körperwahrnehmung werden spürbar verändert.

Kurs-Nr.: 26/25

Beginn: 09.01.2025, donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal

Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen

Leitung: Gülcin Saglam, Trainerin „Pilates“

Gebühr: 73,00 € | Vereinsmitglieder 53,00 € | AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Jetzt AOK NAVIDA-
App laden

Die App AOK NAVIDA.

Ihre persönliche Gesundheitsassistentin.

Das kann AOK NAVIDA unter anderem:

- **Symptomcheck** – TÜV-zertifiziert
- **Arztsuche** – der richtige Arzt in Ihrer Nähe
- **Medizinisches Info-Telefon** – Beratung rund um die Uhr
- **Vorsorgekompass** – Ihr individueller Vorsorgeplan
- **Gesundheitskurse** – kostenfreie Teilnahme
- **Aktiv im Alltag** – Inspiration für Bewegung im Alltag

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.





POWER UP! – BODY AND MIND

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Functional Training für alle!

Ganzkörper-Workout auf motivierender Musik meets Mindsettraining. Wir trainieren körperliche, aber auch mentale Fitness, kräftigen den gesamten Muskelapparat, um gut gelaunt und energiegeladen den Alltag zu rocken!

Kurs-Nr.: 27/25

Beginn: 13.01.2025, montags, 18.45 – 20.00 Uhr, 12 mal

Ort: TSG Halle, Sauerbachstraße

Leitung: Andrea Koller, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 95,00 € | Vereinsmitglieder 75,00 € | AOK-Mitglieder 85,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



REBOUND

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 28/25

Beginn: 10.01.2025, freitags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal

Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen

Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic und Fitness“

Gebühr: 73,00 € | Vereinsmitglieder 53,00 € | AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



SANFTES RÜCKENTRAINING

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 29/25
Beginn: 08.01.2025, mittwochs 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Sandra Bertele, Übungsleiterin C „Fitness und Gesundheit“
Gebühr: 78,00 € | Vereinsmitglieder 58,00 € | AOK-Mitglieder 68,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



STEPP – DEIN CARDIO-WORKOUT

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Step ist ein dynamisches Workout, das Herz-Kreislauf-Training mit Muskelkräftigungsübungen kombiniert. Es verbessert die Kondition, Koordination und Beweglichkeit.

Kurs-Nr.: 30/25
Beginn: 08.01.2025, mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Sabrina Lehnert, Groupfitness Instructor
Kurs-Nr.: 31/25
Beginn: 17.01.2025, freitags, 17.30 – 18.30 Uhr, 7 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Christina Utz, Yogalehrerin | Bea Scheller, LesMills Instructor
Gebühr: 78,00 € | Vereinsmitglieder 58,00 € | AOK-Mitglieder 68,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



YINYOGA – RUHE UND GELASSENHEIT FINDEN

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Yin Yoga ist eine meditative und reflexive Yoga-Praxis, die auf Asanas basiert, die im Sitzen beziehungsweise Liegen praktiziert und für längere Zeit gehalten werden. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt des Yin Yoga, inspiriert von traditionellen Hatha Yoga-Haltungen, angereichert durch Einflüsse aus dem chinesischen Taoismus und aktuellen Erkenntnissen der westlichen Wissenschaft.

Kurs-Nr.: 32/25

Beginn: 07.01.2025, dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Nadine Alvermann, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

Gebühr: 89,00 € | Vereinsmitglieder 79,00 € | AOK-Mitglieder 84,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



YOGA IM TUCH

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Unser Aerial Yoga Kurs verbindet traditionelle Yoga-Techniken mit dem Einsatz eines speziellen Tuchs, das an der Decke befestigt ist. In diesem Kurs lernst du verschiedene Asanas (Körperhaltungen), die durch die Unterstützung des Tuchs auf eine neue Ebene gebracht werden.

Kurs-Nr.: 33/25

Beginn: 08.01.2025, mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Martin Neumaier, Groupfitness Instructor

Gebühr: 78,00 € | Vereinsmitglieder 58,00 € | AOK-Mitglieder 68,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



YOGA – SANFT UND EFFEKTIV (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Yin Yoga ist eine meditative und reflexive Yoga-Praxis, die auf Asanas basiert, die im Sitzen beziehungsweise Liegen praktiziert und für längere Zeit gehalten werden. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt des Yin Yoga, inspiriert von traditionellen Hatha Yoga-Haltungen, angereichert durch Einflüsse aus dem chinesischen Taoismus und aktuellen Erkenntnissen der westlichen Wissenschaft.

Kurs-Nr.: 34/25

Beginn: 17.01.2025, freitags, 17.30 – 18.30 Uhr, 7 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Christina Utz, Yogalehrerin
Gebühr: 56,00 € | Vereinsmitglieder 42,00 € | AOK-Mitglieder 49,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Kurs-Nr.: 35/25

Beginn: 17.01.2025, freitags, 17.30 – 18.30 Uhr, 7 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Christina Utz, Yogalehrerin | Bea Scheller, LesMills Instructor
Gebühr: 78,00 € | Vereinsmitglieder 58,00 € | AOK-Mitglieder 68,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



ZUMBA

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreografien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Kurs-Nr.: 36/25
Beginn: 13.01.2025, montags, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Ingrid Künstler, ZUMBA Instructor
Gebühr: 89,00 € | Vereinsmitglieder 79,00 € | AOK-Mitglieder 84,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
 oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



DJK-SG WASSERALFINGEN 1921 E.V.

HOT IRON!

(Erwachsene jeden Alters)

Hot Iron ist ein Ganzkörper-Kraftausdauer-Training mit der Langhantel auf coole Musik. Für Männer und Frauen. Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität und einfach viel Spaß beim Training! Auch für Neueinsteiger.

Kurs-Nr.: 37/25
Beginn: 16.01.2025, donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Leitung: Anke Maier, Hot Iron Instructor, DTB Group Fitness Trainerin
Gebühr: 75,00 €, 10 Termine
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de



RRC AALEN

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.:	38/25
Beginn:	04.01.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	39/25
Beginn:	05.01.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	40/25
Beginn:	11.01.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	41/25
Beginn:	12.01.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	42/25
Beginn:	18.01.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	43/25
Beginn:	19.01.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	44/25
Beginn:	25.01.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	45/25
Beginn:	01.02.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	46/25
Beginn:	02.02.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	47/25
Beginn:	08.02.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	48/25
Beginn:	09.02.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	49/25
Beginn:	15.02.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	50/25
Beginn:	16.02.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	51/25
Beginn:	01.03.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

Unser Beitrag: Top-Familienleistungen!

Eine Verbindung mit Zukunft: die Top-Leistungen
und fairen Beiträge der AOK Baden-Württemberg.

Mehr unter immer-was-du-brauchst.de

**Jetzt
zur AOK
wechseln!**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Kurs-Nr.:	52/25
Beginn:	02.03.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	53/25
Beginn:	08.03.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	54/25
Beginn:	09.03.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort:	Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen o. Tannheimer Tal), bitte vorab melden.
Leitung:	Boris Wallner Andrea Wallner, DSV Nordic Skiing, Trainer „Skating“
Gebühr:	70,00 € Vereinsmitglieder 35,00 € Skatingausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann ausgeliehen werden, Gebühr 40,00 €
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 und schnelles Gleiten.

Kurs-Nr.:	55/25
Beginn:	Sonntag, 26.01.2025, 09.30 – 14.30 Uhr
Kurs-Nr.:	56/25
Beginn:	Sonntag, 23.02.2025, 09.30 – 14.30 Uhr
Kurs-Nr.:	57/25
Beginn:	Samstag, 09.03.2025, 09.30 – 14.30 Uhr
Ort:	Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen o. Tannheimer Tal), bitte vorab melden.
Leitung:	Boris Wallner Andrea Wallner, DSV Nordic Skiing, Trainer „Skating“
Gebühr:	70,00 € Vereinsmitglieder 35,00 € Skatingausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann ausgeliehen werden, Gebühr 40,00 €
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553, Mobil: 0157 7319 8671 E-Mail: boriswallner@gmx.de



Kreissparkasse
Ostalb

**Auch 2025:
„DIE WELT“-beste Bank
im Ostalbkreis.**





SV GERMANIA FACHSENFELD 1912 E.V.



BODY-MOVES

(Erwachsene jeden Alters)

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

Kurs-Nr.: 58/25
Beginn: 10.03.2025, montags 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr: 70,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 35,00 € | FP Erm. | AOK-Mitgl. 52,50 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
 E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de



INTERVALL UND ZIRKELTRAINING

(Erwachsene jeden Alters)

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

Kurs-Nr.: 59/25
Beginn: 03.02.2025, montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Martina Raab-Katzer, ÜL Fitness, Gymnastik, Aerobic, Rehatrainerin Orth.
Gebühr: 35,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 17,50 € | FP Erm. | AOK-Mitgl. 26,25 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
 E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de



RÜCKEN-FITNESS

(Erwachsene jeden Alters)

Beugen Sie mit Kräftigungs- und Stretch-Übungen gezielt Rückenbeschwerden vor. Fördern Sie Ihre allgemeine Fitness u. geben Sie mit verschiedenen Kleingeräten dem Rücken einfach „Rückhalt“.

Kurs-Nr.: 60/25
Beginn: 10.03.2025, montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr: 70,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 35,00 € | FP Erm. | AOK-Mitgl. 52,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de



RÜCKEN-SPEZIAL

(Erwachsene jeden Alters)

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

Kurs-Nr.: 61/25
Beginn: 23.01.2025, donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin B „Prävention“, Reha
Gebühr: 64,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 32,00 € | FP Erm. | AOK-Mitgl. 48,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

WALKING**(Erwachsene jeden Alters)**

Walking im Rohrwang/Mönchsbuch in verschiedenen Leistungsgruppen. Hier freuen wir uns besonders auf neue Laufbegeisterte in allen Altersgruppen.

Kurs-Nr.: 62/25
Beginn: dienstags 16.00 – 17.00 Uhr | samstags 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: Rohrwang / Mönchsbuch
Leitung: Franz Starz
Gebühr: kostenlos
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
 E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

**SV WALDHAUSEN****GANZKÖRPERTRAINING****(Erwachsene jeden Alters)**

Durch funktionelle Gymnastik, Koordinations- und Balaceübungen beugen wir Rückenproblemen vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Kleingeräte kommen auch zum Einsatz.

Kurs-Nr.: 63/25
Beginn: 23.01.2025, donnerstags, 10.15 – 11.15 Uhr, 8 mal
Ort: Turnhalle Waldhausen, Hochmeisterstraße 16, 73432 Aalen
Leitung: Margret Klopfer, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr: Vereinsmitglieder 20,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Margret Klopfer, Tel.: 07367 2838,
 E-Mail: klopfermw@gmx.de



**Stadtwerke
Aalen**

Für Sie
am Werk.



Exklusive Vorteile genießen.

Über 35.000 Kund*innen profitieren bereits von
exklusiven Vorteilen der SWA-Kundenkarte.

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 Sportvereinen.

Die Aalener Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen. Sie können aus einer großen Auswahl von Kursen wählen. Nutzen Sie das Angebot in dieser Broschüre. Vielleicht werden Sie ja nach dem Kurs Vereinsmitglied. Den Verein würde es bestimmt freuen.

Wir von der AOK ergänzen diese Angebote, beispielsweise mit Ernährungsberatung und Entspannungsangeboten. Denn die richtige Nahrung und Phasen der Entspannung sind neben regelmäßigen Sport die Grundpfeiler, um gesund zu bleiben.

Über 177.000 Menschen in Ostwürttemberg sind schon bei der Gesundheitskasse 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 in Ihrer Nähe. Schenken Sie uns weiterhin oder als neuer Kunde Ihr Vertrauen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Dangelmaier', written in a cursive style.

Ihr Patrick Dangelmaier, Leiter KundenCenter Aalen
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg



Öffnungszeiten:

Montag	8:30 - 17:00 Uhr
Dienstag - Mittwoch	8:30 - 13:00 Uhr
Donnerstag	8:30 - 18:00 Uhr
Freitag	8:30 - 13:00 Uhr

Hinweis: Gerne können Sie auch einen Termin außerhalb unserer Öffnungszeiten unter Telefon 0711 76161923 vereinbaren.

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

KundenCenter Aalen · Wiener Straße 8 · 73430 Aalen
Tel. 0711 76161923 · E-Mail: aok.ostwuerttemberg@bw.aok.de

www.aok.de

AOK – Für Deine innere Stärke

Die optimale Work-Life Balance – wer träumt nicht davon? Berufs- und Alltagsleben auf einen Nenner zu bekommen, scheint in Zeiten von „höher, schneller, weiter“ aussichtslos. Wir rotieren wie in einem Hamsterrad, leben auf der Überholspur und funktionieren im Autopilot-Modus. Höchste Zeit für Entschleunigung und mehr innere Stärke. Dieser Kurs unterstützt Sie beim Aufbau eines gesunden Fundaments für mehr Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag, welches Ihnen in den schwierigsten Situationen etwas ganz Entscheidendes schenkt: Resilienz. Melden Sie sich an und schaffen Sie Raum für sich.

- 50429602 ULB** Termin: montags, ab 03.02.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429505 MOR** Termin: mittwochs, ab 05.02.25, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428407 SBH** Termin: mittwochs, ab 05.02.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428777 HRB** Termin: donnerstags, ab 06.02.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429362 SOR** Termin: donnerstags, ab 27.02.25, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429444 NEA** Termin: dienstags, ab 18.03.25, 15:30 – 17:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428836 HRB** Termin: donnerstags, ab 20.03.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429474 MOR** Termin: montags, ab 24.03.25, 09:30 – 11:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429551 SBH** Termin: dienstags, ab 06.05.25, 16:30 – 18:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429471 HRB** Termin: mittwochs, ab 07.05.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428755 HRB** Termin: donnerstags, ab 08.05.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429565 ULB** Termin: montags, ab 23.06.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429345 SOR** Termin: donnerstags, ab 26.06.25, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429423 MOR** Termin: mittwochs, ab 02.07.25, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428803 HRB** Termin: donnerstags, ab 03.07.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

**Die Kurse finden
online und ortsunab-
hängig statt.**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

Für die Kursteilnahme ist eine Anmeldung im Onlineportal **Meine AOK** erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
online-kurse@bw.aok.de

AOK – Folge Deinem Bauchgefühl

Wann hatten Sie das letzte Mal richtig Hunger? Wieso brauchen wir Diäten und warum macht Schokolade glücklich? Im Dschungel der Ernährungsmythen, überflutet von Umweltreizen und ständig im Zeitdruck ist es eine Herausforderung auf den eigenen Körper zu hören und seine Signale wahrzunehmen. Dieser Kurs nimmt Sie in vier Modulen mit auf eine Reise zu achtsamem und genussvollem Essen. Vertrauen Sie wieder auf Ihr Bauchgefühl! Melden Sie sich an!

- 50428344 BOS** Termin: mittwochs, ab 05.02.25, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428787 HNF** Termin: mittwochs, ab 12.02.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429543 OWB** Termin: donnerstags, ab 27.02.25, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428236 MOR** Termin: mittwochs, ab 05.03.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50427863 NEF** Termin: mittwochs, ab 19.03.25, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429208 LBR** Termin: donnerstags, ab 26.06.25, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429399 OWB** Termin: donnerstags, ab 26.06.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429413 MOR** Termin: mittwochs, ab 06.08.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.**

Sie möchten lieber vor Ort an unserem vielfältigen Kursangebot teilnehmen? Die Kurse in unseren vielen Gesundheitszentren finden Sie unter aok.de/bw/gesundheitskurse

Bitte beachten Sie die **Hinweise zur Kursanmeldung.**

AOK – Clever zu mehr Fitness

Dieser Kurs bietet Ihnen ein Komplettpaket: über funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining werden Gehirn und Nervensystem aktiv gefördert. Sie erfahren anhand zahlreicher Tipps und Tricks unserer Expert*innen, warum man für Trainingserfolge nicht an seine äußersten Grenzen gehen muss und wie Sie auch selbstständig erfolgreich ihre Fitness verbessern und somit auch aktiv etwas für ihre Gesundheit tun können. In acht Modulen zu mehr Fitness: lassen Sie sich überraschen. Seien Sie clever und melden sich an!

50428514 SBB	Termin: montags, ab 27.01.25, 09:00 – 10:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429442 NEF	Termin: montags, ab 27.01.25, 18:30 – 19:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50427090 MOR	Termin: dienstags, ab 28.01.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428449 SBB	Termin: mittwochs, ab 29.01.25, 11:00 – 12:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428785 HNF	Termin: mittwochs, ab 29.01.25, 16:30 – 17:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429136 SBB	Termin: donnerstags, ab 30.01.25, 14:30 – 15:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429137 SBB	Termin: donnerstags, ab 30.01.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429320 LBR	Termin: dienstags, ab 04.02.25, 16:00 – 17:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429360 NSW	Termin: donnerstags, ab 03.04.25, 13:30 – 14:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429533 ULB	Termin: montags, ab 28.04.25, 20:00 – 21:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429001 NEA	Termin: dienstags, ab 29.04.25, 09:30 – 10:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429340 NEF	Termin: dienstags, ab 06.05.25, 09:00 – 10:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428874 SBB	Termin: dienstags, ab 06.05.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50427036 MOR	Termin: dienstags, ab 06.05.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428536 SBB	Termin: mittwochs, ab 07.05.25, 11:00 – 12:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428712 RNO	Termin: donnerstags, ab 08.05.25, 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

**Die Kurse finden
online und ortsunab-
hängig statt.**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

Für die Kursteilnahme ist eine Anmeldung im Onlineportal **Meine AOK** erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
online-kurse@bw.aok.de



Ist mein Unternehmen reif für ein digitales Update?

**Gemeinsam finden wir
die Antworten für morgen.**

Mit kompetenter Beratung und Finanzierungs-
lösungen für die digitale Transformation.

Weil's um mehr als Geld geht.

LB≡BW

LBS

SV



**Kreissparkasse
Ostalb**

TSG HOFHERRNWEILER- UNTERROMBACH 1899 E.V.



FLEXIBLE WIRBELSÄULE – STARKER RÜCKEN (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.:	64/25
Beginn:	09.01.2025, donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	65/25
Beginn:	09.01.2025, donnerstags, 10.45 – 11.45 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	66/25
Beginn:	09.01.2025, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
Ort:	TSG Hofherrweiler-Unterrombach, Gymnastikraum
Leitung:	Martin Kadow, Übungsleiter B „Prävention“
Gebühr:	60,00 € Vereinsmitglieder 30,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrweiler.de

HÜFT- UND KNIESPORT (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.:	67/25
Beginn:	dienstags, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr, (durchgehend)
Ort:	TSG Hofherrweiler-Unterrombach, Gymnastikraum
Leitung:	Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr:	7,00 € je Einheit Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrweiler.de



INDOORCYCLING

(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

Cardiotraining auf motivierende Musik radeln wir uns fit und haben Spaß! Wie steigern effektiv auf hochwertigen Bikes der Marke Schwinn unsere Fitness, stärken das Herzkreislaufsystem, verbrennen Kalorien, bauen Muskeln in den Beinen auf und Stress ab, vor allem haben wir Spaß miteinander. Fitnessbegeisterte auf jeglichem Fitnesslevel sind begeistert. Let's cycle & have fun!

Kurs-Nr.: 68/25

Beginn: 07.01.2025, dienstags, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 mal

Leitung: Tobias Hegele, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 69/25

Beginn: 08.01.2025, mittwochs, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 mal

Leitung: Andrea + Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructoren

Kurs-Nr.: 70/25

Beginn: 10.01.2025, freitags, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 mal

Leitung: Andrea + Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructoren

Kurs-Nr.: 71/25

Beginn: 11.01.2025, samstags, 10.00 – 11.45 Uhr, 10 mal

Leitung: Jürgen Leis, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 72/25

Beginn: 13.01.2025, montags, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 mal

Leitung: Mario Feuchter, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 73/25

Beginn: 16.01.2025, donnerstags, 19.00 – 20.15 Uhr, 10 mal

Leitung: Jürgen Leis, Certificate Cycling Instructor

Ort: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Cyclingcenter

Gebühr: 80,00 € 10er-Karte | Vereinsmitglieder 40,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

KORONARSPORT

(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 74/25
Beginn: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr und 18.00 – 19.00 Uhr, (durchgehend)
Ort: Aalen, Pelikanweg 21, Weststadtzentrum
Leitung: M. Eiffert-Jochem, Übungsleiter B „Rehabilitation“
Gebühr: 7,50 € je Einheit | Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit | mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

LUNGENSport

(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

Personen, die unter COPD, Asthma, Long COVID oder anderen Atemwegserkrankungen leiden.

Kurs-Nr.: 75/25
Beginn: dienstags, 08.30 – 09.30 Uhr, (durchgehend)
Ort: TSG Else-Storn-Halle, Bohnensträßle 20, 73434 Aalen
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr: 7,00 € je Einheit | Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit | mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

Personen mit Rückenbeschwerden oder Wirbelsäulenerkrankungen. Durch gezielte Übungen werden Beschwerden reduziert und die Haltung verbessert.

Kurs-Nr.: 76/25
Beginn: dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr, (durchgehend)
Ort: TSG Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr: 7,00 € je Einheit | Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit | mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de



WORLD JUMPING

(Junge Erwachsene / Erwachsene)

Ausdauer, Koordination und Spaß.

Kurs-Nr.: 77/25
Beginn: samstags, 10.00 – 11.00 Uhr, (durchgehend)
Ort: TSG Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Jessica Ulbricht und Manuela Ulbricht
Gebühr: 90,00 € für 10 Teilnahmen
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

Bei uns lohnt sich Vorsorge doppelt.

Gesund leben und Geldprämie sichern.

Sie kümmern sich aktiv um Ihre Gesundheit und wir belohnen Sie dafür im AOK-Bonusprogramm mit attraktiven Geldprämien.

Machen Sie mit!



Jetzt Meine AOK-
App laden.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



TV 1884 UNTERKOCHEN E.V.



BODY ATTACK

(Erwachsene)

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht, Koordination, Ausdauer trainiert und das Herz-/Kreislaufsystem stärkt. Übungen mit eigenem Körpergewicht, Kleingeräten und Langhanteln machen das Training abwechslungsreich und interessant, um den ganzen Körper zu kräftigen. Abgerundet wird diese Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Kurs-Nr.: 78/25

Beginn: 09.01.2025, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 mal

Leitung: Gilbert Übensee | Jennifer Hauk, Übungsleiter C „Breitensport“

Kurs-Nr.: 79/25

Beginn: 17.01.2025, freitags, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 mal

Leitung: Gilbert Übensee, Übungsleiter C „Breitensport“,
Übungsleiter C „Sport für Ältere“

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

Gebühr: 67,50 € | Vereinsmitglieder 45,00 € | AOK-Mitglieder 56,30 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Tel.: 0173 7343903, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



CROSS-FITNESS

(Erwachsene)

Das ultimative Workout für sie und ihn, die mit Cross-Fitness mehr tun möchten. Eine Mischung aus Gewichtheben und Ausdauerdisziplinen für mehr Trainingserfolg. Die funktionellen athletischen Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht oder traditionellen und einfachen Trainingsgeräten ausgeführt. Abgerundet wird die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Kurs-Nr.: 80/25
Beginn: 13.01.2025, montags, 18.45 – 19.45 Uhr, 15 mal
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum
Leitung: Gilbert Übensee, Übungsleiter C „Breitensport“,
Übungsleiter C „Sport für Ältere“
Gebühr: 67,50 € | Vereinsmitglieder 45,00 € | AOK-Mitglieder 56,25 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 0173 7343903, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



MOVEMENT TO MUSIC

(Erwachsene)

Ein anspruchsvolles Training, welches Eigengewichtsübungen, Muskel- und Ausdauertraining mit lebendigen Rhythmen der Musik verbindet. Mit Tempo und kraftvollen Beats werden Leistung, Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer, sowie die Beweglichkeit der Muskeln und das Herz-/Kreislaufsystem trainiert. Das Funktionstraining auf Basis des HIIT fordert den Körper heraus und verbessert die körperliche Fitness.

Kurs-Nr.: 81/25
Beginn: 15.01.2025, mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr, 15 mal
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum
Leitung: Gilbert Übensee, Übungsleiter C „Breitensport“,
Übungsleiter C „Sport für Ältere“
Gebühr: 67,50 € | Vereinsmitglieder 45,00 € | AOK-Mitglieder 56,25 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 0173 7343903, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



PILATES (Erwachsene)

Pilates – effektive und gleichzeitig schonende Übungen, die vor allem die Stützmuskulatur – also Bauch, Rücken und Po – kräftigen und den ganzen Körper beweglicher und geschmeidiger machen. Dabei fließen immer sensomotorische sowie Stabilisations- und Konditionsübungen mit ein.

Kurs-Nr.: 82/25
Beginn: 03.02.2025, montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum TVU
Leitung: Martina Lechner, DTB-Kursleiterin Pilates
Gebühr: 45,00 € | Vereinsmitglieder 30,00 € | AOK-Mitglieder 37,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 189367, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



WIR KOMMEN ZUR RUHE UND ENTSPANNEN UNS (Kinder ab 5 Jahren)

Ein Kurs für Kinder ab 5 Jahren. Zur Ruhe kommen und auftanken ganz einfach durch Kinder-yoga, Entspannungsspiele und Geschichten. Die Kinder lernen abzuschalten mit verschiedenen Varianten der Meditation. Die Gruppe ist auf 14 Teilnehmer begrenzt.

Kurs-Nr.: 83/25
Beginn: 09.01.2025, donnerstags, 17.45 – 18.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum
Leitung: Jennifer Hauck, Übungsleiterin
Gebühr: 45,00 € | Vereinsmitglieder 30,00 € | AOK-Mitglieder 37,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 0177 4695781 / 0177 4695781, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE (Erwachsene)

Hathayoga mit fließenden Chi-Yogaelementen. Bringe deinen Körper und deine Seele wieder in Einklang. Die Entspannung steht im Vordergrund.

Kurs-Nr.: 84/25
Beginn: 23.01.2025, dienstags, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 mal
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum
Leitung: Melanie Sternberg, DTB-Kursleiterin Yoga
Gebühr: 45,00 € | Vereinsmitglieder 30,00 € | AOK-Mitglieder 37,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 88631, E-Mail: yogaundklaege@t-online.de

Staatlich anerkannte
Heilquelle

Therme

Sauna

Wellness

Physikalische
Therapie

LIMES-
THERMEN
AALEN

A man and a woman are enjoying a water feature in a spa pool. The man is sitting on a ledge, and the woman is sitting in the water. They are both smiling and looking at each other. The water is spraying from a pipe into the pool. The background shows a modern spa building with large windows and a blue and white color scheme.

Auszeit
vom Alltag.

Limes-Thermen Aalen | Osterbacher Platz 3 | 73431 Aalen
Telefon 07361 9493-0 | www.limes-thermen.de



Stadtwerke Aalen
Bäder & Freizeit

Für Sie
am Werk.



**GESCHLECHTER-
SPEZIFISCHE KURSE**



AALENER SPORTALLIANZ



FUNKTIONELLES BECKENBODENTRAINING

(Frauen)

In aufeinander aufbauenden Kursstunden wird dein Körpergefühl verbessert, der Beckenboden gezielt gekräftigt und du wirst zielorientiert deine Ausdauer, Kraft und Koordination steigern. Du lernst deine Atmung kontrolliert in der Bewegung einzusetzen, um dadurch Beckenbodenschonend zu trainieren.

Kurs-Nr.: 85/25

Beginn: 13.01.2025, montags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Corina Weber, Sportwissenschaftlerin mit Zusatzlizenz „Rehasport, Orthopädie“

Gebühr: 86,00 € | Vereinsmitglieder 66,00 € | AOK-Mitglieder 76,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com

GESCHLECHTER-SPEZIFISCHE KURSE



MAMA-FIT MIT BABY/KLEINKIND

(Frauen)

Das beckenbodenschonende Workout für den kontrollierten (Wieder-)Einstieg in den Sport oder Fitnessstraining. Der ganze Körper wird gekräftigt, stabilisiert und gedehnt. Du verbringst Zeit mit deinem Kind und tust deinem Körper etwas Gutes!

Kurs-Nr.:	86/25
Beginn:	08.01.2025, mittwochs, 09.45 – 10.45 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	87/25
Beginn:	09.01.2025, donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	88/25
Beginn:	10.01.2025, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung:	Doro Daus / Selina Pöschel / Corinna Weber, Übungsleiterin B und Sportwissenschaftlerin
Gebühr:	86,00 € Vereinsmitglieder 66,00 € AOK-Mitglieder 76,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



PILATES FÜR MAMAS

(Frauen)

Eine kräftige Körpermitte ist die Grundvoraussetzung für einen gesunden Organismus. Die Pilates-Methode stärkt gezielt die Rumpfmuskulatur und den Beckenboden. Muskeln und Faszien werden sanft gedehnt, was zu einer aufrechten Haltung und einem besseren Körperbewusstsein führt. In diesem Kursformat wird speziell auf die Bedürfnisse von Mamas nach oder begleitend zur Rückbildung eingegangen, und die Übungen werden entsprechend variiert und angepasst.

Kurs-Nr.:	89/25
Beginn:	09.01.2025, donnerstags, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 mal
Ort:	Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung:	Martin Neumaier, Groupfitness Instructor
Gebühr:	86,00 € Vereinsmitglieder 66,00 € AOK-Mitglieder 76,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



SANFTE BECKENBODENGYMNASTIK

(Frauen)

Du lernst in diesem Kurs gezielte Übungen, um deine Beckenboden wieder wahrzunehmen. Ein weiterer Fokus liegt dabei auf der Schließung der Rectusdiastase und Stabilisierung der Körpermitte.

Kurs-Nr.: 90/25
Beginn: 10.01.2025, freitags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Spiesel, Sportivo, Spieselstr.23, 73433 Aalen
Leitung: Nicole Abele, Physiotherapeutin
Gebühr: 76,00 € | Vereinsmitglieder 56,00 € | AOK-Mitglieder 66,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



SANFTE BECKENBODENGYMNASTIK MIT KIND

(Frauen)

Dieser Kurs richtet sich neben frischgebackenen Mamas an alle Frauen, die beckenbodenschonend trainieren möchten und präventiv gegen Inkontinenz und Senkungsproblematik etwas tun möchten.

Kurs-Nr.: 91/25
Beginn: 07.01.2025, dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Nicole Abele, Physiotherapeutin
Gebühr: 86,00 € | Vereinsmitglieder 66,00 € | AOK-Mitglieder 76,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



SCHWANGERSCHAFT IN BALANCE

(Frauen)

Tanke Kraft und Energie! Ein vielseitiges und wohltuendes Training mit Elementen aus dem Yoga, TaiChi und Pilates. Neben der Entspannung stehen auch die Beweglichkeit und Kräftigung des ganzen Körpers in der Schwangerschaft im Fokus.

Kurs-Nr.: 92/25
Beginn: 09.01.2025, donnerstags, 20.00– 21.00 Uhr, 8 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Halle 3, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Julia Leutner, Sportwissenschaftlerin M.A.
Gebühr: 76,00 € | Vereinsmitglieder 56,00 € | AOK-Mitglieder 66,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Stadtwerke
Aalen

Für Sie
am Werk.



ERLEBNISSPORT

Ermäßigung für Energiekunden
der Stadtwerke Aalen mit Kundenkarte
SWA++tarif 2 € | SWA+++tarif 4 €



AALENER SPORTALLIANZ - BSG



BASKETBALL

Bewegung, Koordination, Kondition und viel Spaß mit dem Zielspiel „Basketball“.

- Ort: Sporthalle am Schäle (Wasseralfingen)
- Kurs-Nr.:** 93/25 (Minis/U10) Jahrgänge 2016 und jünger
- Beginn: 10.01.2025, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 9 mal
- Kurs-Nr.:** 94/25 (Minis/U10) Jahrgänge 2016 und jünger
- Beginn: 21.03.2025, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 9 mal
- Leitung: Katja Bold (Minis/U10)
- Kurs-Nr.:** 95/25 (U12) Jahrgänge 2013/2014
- Beginn: 10.01.2025, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 9 mal
- Kurs-Nr.:** 96/25 (U12) Jahrgänge 2013/2014
- Beginn: 21.03.2025, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 9 mal
- Leitung: Florian Fischer (U12)
-
- Ort: Weidenfeldhalle
- Kurs-Nr.:** 97/25 (U14) Jahrgänge 2011/2012
- Beginn: 08.01.2025, mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 mal
- Kurs-Nr.:** 98/25 (U14) Jahrgänge 2011/2012
- Beginn: 26.03.2025, mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 mal
- Leitung: Frank Bold (U14)

- Ort: Galgenberghalle
Kurs-Nr.: 99/25 (U16) Jahrgänge 2009/2010
 Beginn: 13.01.2025, montags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: 100/25 (U16) Jahrgänge 2009/2010
 Beginn: 31.03.2025, montags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
 Leitung: Thomas Fuchs (U16)
Kurs-Nr.: 101/25 (U18) Jahrgänge 2007/2008
 Beginn: 07.01.2025, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: 102/25 (U18) Jahrgänge 2007/2008
 Beginn: 25.03.2025, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
 Leitung: Rene Fuchs (U18)
- Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle
Kurs-Nr.: 103/25 Freizeitspielerinnen (Erwachsene)
 Beginn: 07.01.2025, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: 104/25 Freizeitspielerinnen (Erwachsene)
 Beginn: 25.03.2025, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
 Leitung: Joachim Kalden
- Ort: Galgenberghalle
Kurs-Nr.: 105/25 (Damen) Jahrgänge ab 2006
 Beginn: 09.01.2025, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: 106/25 (Damen) Jahrgänge ab 2006
 Beginn: 20.03.2025, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 mal
 Leitung: Thomas Eberlein
Kurs-Nr.: 107/25 (Herren) Jahrgänge ab 2006
 Beginn: 09.01.2025, donnerstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: 108/25 (Herren) Jahrgänge ab 2006
 Beginn: 20.03.2025, donnerstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 9 mal
 Leitung: Erkin Kasa
- Gebühr: 25,00 € | SWA+tarif 23,00 € | SWA++tarif 21,00 € |
 Vereinsmitglieder kostenlos | Spionkarte (siehe S. 7)
 Anmeldung: Thomas Eberlein
 E-Mail: thomas.eberlein@sportallianz.com –
 Teilnahme erst nach Bestätigung möglich



HOCKEYCLUB SUEBIA AALEN



HOCKEY FÜR KIDS (Kinder von 7 - 12 Jahren)

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

Kurs-Nr.: 109/25
Beginn: 20.02.2025, donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr, 5 mal
Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung: Stefan Gröninger, Trainer C „Hockey“
Gebühr: 10,00 € / SWA+tarif 8,00 € / SWA++tarif 6,00 € / Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Stefan Gröninger, Tel.: 07361 44672 / 0173 7073637
E-Mail: stefan.groeninger@hockey-aalen.de



**Stadtwerke
Aalen**

Für Sie
am Werk.

So vielseitig wie wir – eine Ausbildung bei den Stadtwerken Aalen.

Ausbildung
**Anlagenmechaniker*in
für Rohrsystemtechnik**

Ausbildung
**Elektroniker*in Fachrichtung
Energie- und Gebäudetechnik**

Ausbildung
**Fachangestellte*r
für Bäderbetriebe**

Ausbildung
Fachkraft für Abwassertechnik

Ausbildung
**Fachkraft für
Wasserversorgungstechnik**

Ausbildung
**Fachinformatiker*in
Systemintegration**

Ausbildung
Industriekaufleute

DHBW Studium
**Bachelor
Informationstechnik**

Bitte schicke uns Deine Bewer-
bung über unser Karriereportal
auf www.sw-aalen.de

Ansprechpartnerin: Sarah Trost

Fragen beantworten wir unter
karriere@sw-aalen.de oder
Telefon 07361 952-249





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.:	110/25
Beginn:	05.05.2025, Montag, 9.30 – 12.00 Uhr
Kurs-Nr.:	111/25
Beginn:	17.05.2025, Samstag, 14.00 – 16.30 Uhr
Kurs-Nr.:	112/25
Beginn:	04.06.2025, Mittwoch, 9.30 – 12.00 Uhr
Kurs-Nr.:	113/25
Beginn:	21.06.2025, Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort:	Parkplatz vor Ulrich Pfeifle Halle/Greut
Leitung:	Boris Wallner, Pedelec-Instruktor, Trainer B und C „Radsport“
Gebühr:	30,00 €
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553, Mobil: 0157 7319 8671 E-Mail: boriswallner@gmx.de

MOUNTAINBIKEN

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.: 114/25

Beginn: 28.04.2025, Montag, 09.30 – 12.00 Uhr

Kurs-Nr.: 115/25

Beginn: 10.05.2025, Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Kurs-Nr.: 116/25

Beginn: 28.05.2025, Mittwoch 09.30 – 12.00 Uhr

Kurs-Nr.: 117/25

Beginn: 14.06.2025, Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Parkplatz vor Waldfriedhof Aalen/Rohrwang

Leitung: Boris Wallner, Pedelec-Instruktor, Trainer B und C „Radsport MTB“

Gebühr: 30,00 €

Anmeldung: Boris Wallner, Tel.: 07367 7553, Mobil: 0157 7319 8671

E-Mail: boriswallner@gmx.de



Stadtwerke Aalen
Bäder & Freizeit

Für Sie
am Werk.



Rettungs- schwimmer*in gesucht

Vollzeit saisonal | Teilzeit | 70-Tage-Regelung

Telefon 07361 952-249 | karriere@sw-aalen.de | www.sw-aalen.de



Kreissparkasse
Ostalb

LB≡BW



Nur gemeinsam schaffen wir Wunder!



In Deutschland engagieren sich viele Menschen mit viel Herzblut in Vereinen und für gemeinnützige Projekte. Darum haben wir, als Teil und Förderer der Gemeinschaft, in Kooperation mit betterplace „WirWunder“ gestartet – die Förderplattform für das Gemeinwohl in Deutschland.

Über „WirWunder“ werden Vereine und soziale Organisationen mit Spendern zusammengebracht: schnell, einfach, online. Mehr Infos: www.wirwunder.de/ostalb



WIRWUNDER

in Kooperation mit





**Stadtwerke
Aalen**

Für Sie
am Werk.

SCHWIMMKURSE

Ermäßigung für Energiekunden
der Stadtwerke Aalen mit Kundenkarte
SWA++tarif 2 € | SWA++tarif 4 €



AALENER SPORTALLIANZ



AQUAFITNESS KURSE

(Frauen und Männer jeden Alters)

Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Das moderne spaßbetonte Aquafitness-Training ist durch anpassbare Levels für jedes Niveau vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen geeignet. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Kurs-Nr.: 118/25

Beginn: Ganzjährig, dienstags | donnerstags, 19.00 – 19.45 Uhr | 19.50 – 20.35 Uhr, 5 mal

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Andrea Baur, Maren Wahl

Gebühr: 69,00 € | Aalener Spionkarte 45,00 €

Anmeldung: Online unter <https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule>



WASSERFLÖHE – BABYSCHWIMMEN, 3-9 Mon. / 9-14 Mon.

(Frauen oder Männer mit Kleinkind)

Unsere Babykurse sind eine einzigartige Gelegenheit, die Freude und den Spaß am Wasser mit Ihrem Baby zu teilen. In einer behutsamen und liebevollen Umgebung bieten wir vielfältige Aktivitäten an, die die natürliche Neugierde und Freude Ihres Baby am Wasser weckt. Darüber hinaus wird die kindliche Entwicklung hinsichtlich Motorik, Wahrnehmungen und Persönlichkeit gefördert. Die Eltern erlernen verschiedene Grifftechniken, mit denen sie ihrem Baby einerseits Sicherheit, andererseits den nötigen Freiraum im Wasser geben.

Kurs-Nr.: 119/25

Beginn: Ganzjährig, montags | samstags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat | Hallenbad Aalen

Leitung: Barbara Henne | Caroline Brenner | Stephanie Kartal

Gebühr: 30 Minuten: 59,00 € | Aalener Spionkarte 35,00 €

45 Minuten: 69,00 € | Aalener Spionkarte 45,00 €

Anmeldung: Online über <https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule>



SHRIMPIES – KLEINKINDERSCHWIMMEN, 14 Mon. - 2,5 J. / ab 2,5 J. (Frauen oder Männer mit Kleinkind)

Unser Kleinkinderschwimmen ist ein Kurs für Eltern und Kind von 14 Monaten bis 2,5 Jahren. Durch das nasse Medium wird ein neuer Handlungsspielraum eröffnet, der dem Kleinkind eine besondere Kreativität ermöglicht. In einer sicheren und anregenden Umgebung fördern wir die Freude am Wasser und unterstützen die motorische Entwicklung der Kleinkinder, um eine spätere Wassergewöhnung zum Erlernen des Schwimmens zu erleichtern.

Kurs-Nr.:	120/25
Beginn:	Ganzjährig, montags samstags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat Hallenbad Aalen
Leitung:	Barbara Henne Caroline Brenner
Gebühr:	69,00 € Aalener Spionkarte 45,00 €
Anmeldung:	Online über https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



KAULQUAPPEN – WASSERGEWÖHNUNG (Kinder, Anfänger)

Die Ausbildung unserer Schwimmschule beginnt mit der Wasser-/Kursgewöhnung. Dabei steht das spielerische Sammeln von Bewegungserfahrungen im Wasser im Vordergrund. Besonders wichtig ist uns hierbei eine individuelle Betreuung der einzelnen Kursteilnehmer in einer vertrauten Atmosphäre. Ziel ist es, dass die Kinder sich mit einer Schwimmhilfe selbstständig im Wasser fortbewegen können. Darüber hinaus werden ihnen die Angst vor dem Wasser genommen und die ersten Grundlagen der Wasserbewältigung vermittelt.

Kurs-Nr.:	121/25
Beginn:	Ganzjährig, montags samstags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat Hallenbad Aalen
Leitung:	Barbara Henne Nadine Weiss Ronja Brenner
Gebühr:	69,00 € Aalener Spionkarte 45,00 €
Anmeldung:	Online über https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



FRÖSCHE – ANFÄNGER-SCHWIMMKURSE

(Kinder ab 4,5 Jahren, Anfänger)

Unser Anfängerschwimmkurs ist speziell für Kinder ab 4,5 Jahren konzipiert, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Schwimmen haben. Im Kurs werden die Kinder auf spielerische Weise sowie mit Spaß, unter der Anleitung unserer erfahrenen und zertifizierten Schwimmtrainer an die Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Antrieb im Wasser, Schweben, Tauchen und Springen) herangeführt. In einer freundlichen unterstützenden Umgebung lernen Sie nicht nur wichtige Techniken und Bewegungen, sondern auch, wie Sie sich sicher im Wasser bewegen können. Die Kinder üben im Kurs die Grundlagen des Rückenschwimmens, mit dem Ziel, sich einige Meter ohne Hilfsmittel im Wasser fortzubewegen. Dabei steht vor allem der Gedanke der Selbstrettung im Vordergrund. Neben der Rückenlage lernen die Kinder die Brustarmbewegung sowie die Kraulbewegungen in Bauchlage.

Kurs-Nr.: 122/25

Beginn: Ganzjährig, montags & samstags | dienstags & donnerstags |
mittwochs & freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 10 mal

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Johanna Gärtner | Melanie Newman | Felix Kaufmann | Ryan Newman

Gebühr: 129,00 € | Aalener Spionkarte 84,00 €

Anmeldung: Online unter <https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule>



SEEPFERDCHEN – ANFÄNGER PLUS-SCHWIMMKURSE

(Kinder ab 4,5 Jahren)

Unser „Anfänger Plus“ Kurs richtet sich an Kinder ab dem Alter von 4,5 Jahren, die bereits erste Erfahrungen im Wasser gesammelt haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Die bereits erlernten Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Antrieb im Wasser, Schweben, Tauchen und Springen) werden weiter vertieft. Mit viel Spaß und spielerischen Übungen sorgen wir dafür, dass Ihr Kind Freude am Schwimmen entwickelt und gleichzeitig wichtige Fähigkeiten für ein sicheres und selbstbewusstes Verhalten im Wasser erlernt. Nach dem Kurs haben die Kinder ggf. die Möglichkeit Seepferdchen-Abzeichen bei der Aalener Sportallianz abzulegen.

Kurs-Nr.: 123/25

Beginn: Ganzjährig, montags & samstags | dienstags & donnerstags |
mittwochs & freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 10 mal

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Johanna Gärtner | Melanie Newman | Ryan Newman

Gebühr: 119,00 € | Aalener Spionkarte 78,00 €

Anmeldung: Online unter <https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule>



OTTER – FORTGESCHRITTENEN 1 SCHWIMMKURSE (Frauen und Männer jeden Alters)

Der Fortgeschrittenenkurs (F1) ist ideal für junge Schwimmer, die bereits grundlegende Schwimmtechniken beherrschen und baut auf dem Anfängerschwimmkurs auf. Schwerpunkt des Kurses ist der Beinschlag und Armzug in Rückenlage, sowie die Verbesserung der Technik, Ausdauer und die der Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Antrieb im Wasser, Schweben, Tauchen und Springen). In einer motivierenden und spaßigen Umgebung wird ihr Kind von erfahrenen und zertifizierten Trainern betreut, sodass ihr Kind nicht nur ein besserer Schwimmer, sondern auch ein sicherer und selbstbewusster Wasserfreund wird. Weitere Bestandteile sind das Erlernen des Startsprungs und das Tauchen durch Tore und Reifen, sowie nach Ringen. Am Ende des Kurses nehmen alle Kinder an der Otterprüfung der Aalener Sportallianz teil.

Kurs-Nr.:	124/25
Beginn:	Ganzjährig, montags & samstags dienstags & donnerstags mittwochs & freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 10 mal
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Leitung:	Johanna Gärtner Ryan Newman Theresa Limbrunner
Gebühr:	109,00 € Aalener Spionkarte 71,00 €
Anmeldung:	Online unter https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



BIBER – FORTGESCHRITTENEN 2 SCHWIMMKURSE

(Frauen und Männer jeden Alters)

Der Fortgeschrittenenkurs 2 (F2) baut auf dem F1-Kurs auf. Schwerpunkt ist das Erlernen des Kraulschwimmens, sowie die Verbesserung der Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Antrieb im Wasser, Schweben, Tauchen und Springen). Mit technischen Aufgaben und Wassergefühlsübungen lernen die Kinder unterschiedliche Antriebsarten im Wasser kennen, verbessern ihre Wasserlage und steigern die Effizienz ihres Schwimmstiles.

Kurs-Nr.: 125/25

Beginn: Ganzjährig, montags & samstags | dienstags & donnerstags |
mittwochs & freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 10 mal

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Johanna Gärtner | Ryan Newman

Gebühr: 109,00 € | Aalener Spionkarte 71,00 €

Anmeldung: Online unter <https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule>



STILSCHULE – KRAUL FÜR ANFÄNGER

(Frauen und Männer jeden Alters)

Im Kurs dreht sich alles um das Erlernen des Kraulstils. Beim Kraulschwimmen werden lediglich 25 % der Performance durch Fitness und Kondition bestimmt, der ganze Rest durch die „richtige“ Technik. Je besser die Technik, desto ökonomischer ist der Muskeleinsatz. Kraulen ist die schnellste Schwimmart, weil durch den wechselseitigen Armzug und den kontinuierlichen Beinschlag ein Antrieb ohne Unterbrechung erzeugt wird. Dies erfordert ein exaktes Timing von Atmung und Armzug. Die Koordination dieser Bewegungsabläufe wird im Kurs ermittelt.

Kurs-Nr.: 126/25

Beginn: Ganzjährig, dienstags | mittwochs | freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Ines Walter | Karin Morassi

Gebühr: 74,00 € | Aalener Spionkarte 49,00 €

Anmeldung: Online unter <https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule>



STILSCHULE – KRAULEN FÜR FORTGESCHRITTENE

(Frauen und Männer jeden Alters)

Dieser Fortgeschrittenenkurs bietet eine effektive Technikschiulung und Optimierung deines Kraulstils. Der Kurs richtet sich an Schwimmer und Schwimmerinnen, die bereits etwas Vorerfahrung im Kraulschwimmen besitzen. Neben Technikleitbild Kraul und Übungsreihen zu den Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Wasserlage, Tauchen, Atmung, Antrieb, etc.) wird im Kurs die Kipp- & Rollwende und der Startsprung gelehrt.

Kurs-Nr.:	127/25
Beginn:	Ganzjährig, dienstags mittwochs freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Leitung:	Ines Walter Karin Morassi
Gebühr:	74,00 € Aalener Spionkarte 49,00 €
Anmeldung:	Online unter https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



STILSCHULE – ANFÄNGERKURSE FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

(Jugendliche ab 13 Jahren, Erwachsene)

Als Einstieg in unsere Stilschule dient ein klassischer Anfängerschwimmkurs für Jugendliche (ab 13 Jahren) und Erwachsene, die nicht schwimmen können. Im Kurs werden die Teilnehmer an die Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Antrieb im Wasser, Schweben, Atmung, Tauchen und Springen) herangeführt. So wird Vertrauen zum Wasser geschaffen, was die Grundvoraussetzung ist, um sicheres Schwimmen zu erlernen.

Kurs-Nr.:	128/25
Beginn:	Ganzjährig, mittwochs & freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 10 mal
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Leitung:	Karin Morassi
Gebühr:	129,00 € Aalener Spionkarte 84,00 €
Anmeldung:	Online unter https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule

DLRG ORTSGRUPPE AALEN



RETTUNGSSCHWIMMKURS IN SILBER

Bekanntgabe des nächsten Rettungsschwimmkurses in Silber wird zeitnah auf unserer Homepage unter <https://aalen.dlr.de> bekannt gegeben.

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), Tel.: 07361 52-1145, Fax: 07361 52-1911,
E-Mail: sportamt@aalen.de

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Daimlerstraße 6, 89518 Heidenheim an der Brenz (Guido Deis), Tel.: 0711 6525 25769,
E-Mail: Guido.Deis@bw.aok.de

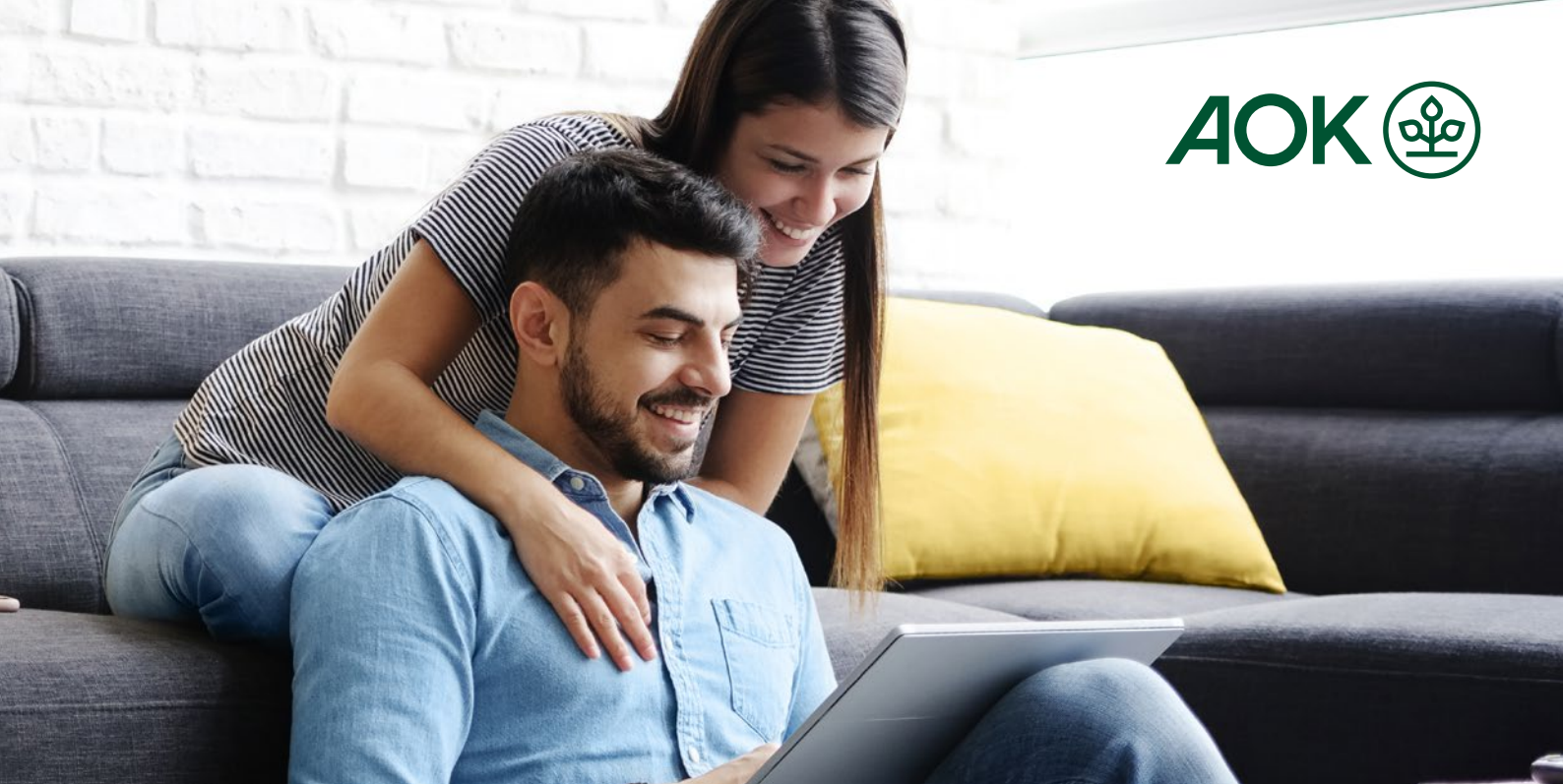
Kooperationspartner

Stadtverband der sporttreibenden Vereine Aalen e.V., (Martin Kirsch)

Hermelinstraße 37, 73430 Aalen, Tel.: 0176 4264 9381,
E-Mail: info@stadtverband-sport-aalen.de

Stadtverband für Sport + Kultur e.V. Wasseralfingen, Armin Peter, 1. Vorsitzender

Postfach 3211, 73414 Aalen, Tel.: 07361 970104,
E-Mail: info@stadtverband-wasseralfingen.de



Wer mehr Service will, will die AOK.

Wenn es um die Gesundheit geht, ist die AOK immer für Sie da – vor Ort, telefonisch oder mit der Online-Geschäftsstelle „MeineAOK“.

**Mehr Infos auf www.aok.de/pk/leistungen-services/
Mehr als nur versichert.**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

**Jetzt
wechseln!**

**0711
76 16 19 23**