

# AALEN sportiv

## F/S 2026



Gesundheits- und Erlebnissport

AA  
Aalen

● Kreissparkasse  
Ostalb

AOK

Stadtwerke  
Aalen

ROSSARD  
BAUGRUPPE

# KNAX Konto – das mitwachsende Konto

(bis zum 11. Geburtstag).



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

Vom reinen Ansparkonto wird es später zum flexiblen Taschengeldkonto und zuletzt zum vollwertigen Girokonto – die Kontoführung ist kostenfrei und die Kontonummer bleibt dabei stets gleich.



- 1 Ansparkonto**
- 2 Taschengeldkonto**
- 3 Girokonto**

Jetzt entdecken und  
Girokonto eröffnen:  
[www.ksk-ostalb.de/knax-konto](http://www.ksk-ostalb.de/knax-konto)



Kreissparkasse  
Ostalb

# Aktiv und gesund im neuen Jahr!

Mit frischem Schwung starten wir in die neue Saison mit „Aalen Sportiv“.

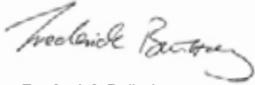
Das Frühjahr und der Sommer 2026 halten ein modernes, vielfältiges und inspirierendes Programm für Sie bereit. Ob Sie Ihre Fitness steigern, neue Bewegungsformen ausprobieren oder einfach Spaß in der Gemeinschaft erleben möchten, hier finden Sie garantiert das für Sie passende Angebot.

Die Sportvereine unserer Stadt bieten Ihnen kursbezogene Sportangebote, die nicht nur Ihre körperliche Ausgeglichenheit fördern sondern auch die wohlige und entspannende Wirkung sportlicher Aktivität spürbar machen. Bewegung ist das ideale Anti-Stress-Mittel und trägt entscheidend zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

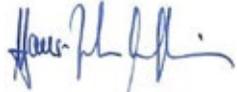
Unsere erfahrenen Übungsleiterinnen und Übungsleiter bringen Sie in Schwung und begleiten Sie mit Kompetenz und Begeisterung. Egal ob Sie sich für Fitness, Entspannung, Spiel oder Ausdauer entscheiden, „Aalen Sportiv“ bietet Ihnen die ganze Bandbreite sportlicher Möglichkeiten.

Studieren Sie das neue Programm, melden Sie sich an und kommen Sie in Form für mehr Energie, Freude und Gesundheit im Alltag.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen eine aktive, sportliche und ausgewogene Saison!



Frederick Brütting  
Oberbürgermeister  
der Stadt Aalen



Hans-Joachim Seuferlein  
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. Wasseraufingen

|  |         |  |    |
|--|---------|--|----|
| Vorwort                                | 3       | FRÖSCHE – ANFÄNGER-SCHWIMMKURSE            | 72 |
| Inhaltsverzeichnis, Kurse              | 4 - 5   | FUNKTIONAL KRAFTZIRKEL                     | 17 |
| Teilnahmebedingungen                   | 7       | FUNKTIONELLES BECKENBODENTRAINING          | 54 |
| Spionkarte der Stadt Aalen             | 7       | HEALTHY BACK – FUNKTIONELLES RÜCKEN        | 19 |
| Termine & Geschäftsstellen der Vereine | 9       | TRAINING                                   |    |
| Fitness- & Gesundheitssport            | 10 - 50 | HOCKEY FÜR KIDS                            | 59 |
| Geschlechterspezifische Kurse          | 52 - 55 | HOT IRON!                                  | 25 |
| Erlebnissport                          | 56 - 66 | HÜFT- UND KNIESPORT                        | 40 |
| Schwimmkurse                           | 69 - 76 | INDOORCYCLING                              | 41 |
| <b>KURSE A-Z</b>                       |         | KAULQUAPPEN – WASSERGEWÖHNUNG              | 71 |
| AIKIDO                                 | 57      | KORONARSPORT                               | 42 |
| AKTIV & FIT – DAS GANZKÖRPERTRAINING   | 11      | LANGLAUF – SKATING – FORTGESCHRITTENENKURS | 29 |
| AQUAFITNESS KURSE                      | 70      | LANGLAUF – SKATING – GRUNDKURS             | 27 |
| BASKETBALL                             | 57      | LUNGENSPORT                                | 43 |
| BEWEGEN STATT SCHONEN                  | 13      | M.A.X ®                                    | 25 |
| BIBER – FORTGESCHRITTENEN 2            | 75      | MAMA-FIT MIT BABY/KLEINKIND                | 55 |
| SCHWIMMKURSE                           |         | MAMA-WELT SCHWANGERSCHAFT                  | 53 |
| BODY ATTACK                            | 48      | IN BALANCE                                 |    |
| BODY MIX                               | 15      | MOTOR- UND SEGELFLUG                       | 62 |
| BODY-MOVES                             | 31      | MOVEMENT TO MUSIC                          | 49 |
| CROSS-FITNESS                          | 49      | OTTER – FORTGESCHRITTENEN 1                | 74 |
| ENERGY DANCE                           | 15      | SCHWIMMKURSE                               |    |
| FASZIEN-YOGA                           | 22      | PILATES – DAS GESUNDHEITSTRAINING          | 19 |
| FIT IN DEN TAG                         | 42      | PILATES                                    | 50 |
| FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 1           | 16      | POOL-BILLARD                               | 62 |
| FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 2           | 16      | POWER-UP! – BODY & MIND                    | 45 |
| FLEXIBLE WIRBELSÄULE – STARKER RÜCKEN  | 40      | RADBALL-SCHNUPPERKURS                      | 64 |
|  |         | HALLENRADSPORT                             |    |
|  |         | RADTREFF                                   | 26 |

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| REBOUND (TRAMPOLIN)                             | 20 | STARK DURCH PRÄVENTION!                | 46 |
| REHASPORT WIRBELSÄULE/KNIE/HÜFTE                | 44 | STILSCHULE                             | 75 |
| REITEN  | 63 | TAICHI 2/3                             | 21 |
| RÜCKEN-FITNESS                                  | 31 | TAUCHEN LEICHT GEMACHT                 | 66 |
| RÜCKEN-SPEZIAL                                  | 32 | WALKING                                | 32 |
| SANFTE BECKENBODENGYMNASTIK                     | 54 | WALKING AM BUCHER STAUSEE              | 26 |
| SANFTES RÜCKENTRAINING                          | 21 | WASSERFLÖHE – BABYSCHWIMMEN            | 70 |
| SCHWIMMEN – AUSBILDUNG FÜR KINDER / JUGENDLICHE | 65 | WIRBELSÄULENGYMNASTIK                  | 43 |
| SEEPFERDCHEN – ANFÄNGER PLUS-SCHWIMMKURSE       | 73 | WORLD JUMPING                          | 44 |
| SHRIMPES – KLEINKINDERSCHWIMMEN                 | 71 | YOGA – SANFT UND EFFEKTIV              | 23 |
|   |    | YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE | 50 |





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.

# Unser Beitrag: Top-Leistungen.

Immer die AOK, die du brauchst.

Jetzt von starken Leistungen und fairen  
Beiträgen profitieren:  
[immer-was-du-brauchst.de](https://www.immer-was-du-brauchst.de)



**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

Jetzt  
wechseln!



### Nächste Semesterbroschüre

Die nächste Kursbroschüre Herbst/Winter 2026 erscheint im September 2026.

Sie können die Broschüre kostenlos auf der Homepage der Stadt Aalen unter [www.aalen.de](http://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](mailto:kurse@sportallianz.com)

#### SV Germania Fachsenfeld

Geschäftsstelle, Waiblinger Straße 1, 73434 Aalen

E-Mail: [kurse@svg-fachsenfeld.de](mailto:kurse@svg-fachsenfeld.de)

#### TSG Hofherrnweiler-Unterrombach

Geschäftsstelle, Bohnenstraße 20, 73434 Aalen

Dienstag und Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr

Tel.: 07361 41105, Fax: 07361 42448

E-Mail: [info@tsg-hofherrnweiler.de](mailto: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)

Präventives Ganzkörpertraining mit Gerätetraining und funktioneller Gymnastik. Durch diese Kombination ist das präventive Ganzkörpertraining besonders effektiv und abwechslungsreich. Im Fokus liegen vor allem Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit, um den Alltag angenehmer zu gestalten.

**Kurs-Nr.:** **1/26**

Beginn: 20.01.2026, dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 9 mal

**Kurs-Nr.:** **2/26**

Beginn: 22.01.2026, donnerstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 9 mal

**Kurs-Nr.:** **3/26**

Beginn: 28.04.2026, dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 9 mal

**Kurs-Nr.:** **4/26**

Beginn: 23.04.2026, donnerstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 9 mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstraße 23, 73433 Aalen

Leitung: Julia Jeutner, Sportwissenschaftlerin

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

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)

oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)



## AKTIV & FIT – DAS GANZKÖRPERTRAINING

(Frauen und Männer ab 65 Jahre)

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.:** **5/26**

Beginn: 20.01.2026, dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **6/26**

Beginn: 22.01.2026, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **7/26**

Beginn: 05.05.2026, dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **8/26**

Beginn: 23.04.2026, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstr. 23, 73433 Aalen

Leitung: Martin Gerstmayer, Karin Kadow, Fitness- und Gesundheitstrainer

Gebühr: 63,00 € | Vereinsmitglieder 43,00 € | AOK-Mitglieder 58,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)

oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **9/26**

Beginn: 16.01.2026, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **10/26**

Beginn: 16.01.2026, montags, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **11/26**

Beginn: 27.04.2026, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **12/26**

Beginn: 27.04.2026, montags, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Kristina Wiedeking, Physiotherapeutin

Gebühr: 78,00 € | Vereinsmitglieder 43,00 € | AOK-Mitglieder 58,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)

oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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](http://aok.de/bw/clarimedis)

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

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

---

**Clarimedis**



## 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.:** **13/26**

Beginn: 15.01.2026, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **14/26**

Beginn: 23.04.2026, donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal

Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen

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

Gebühr: 85,00 € | Vereinsmitglieder 65,00 € | AOK-Mitglieder 75,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)

oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **15/26**

Beginn: 13.01.2026, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Petra Schmidt, Übungsleiterin B

Gebühr: 75,00 € | Vereinsmitglieder 55,00 € | AOK-Mitglieder 70,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)

oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)



## FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 1

(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.:** **16/26**

Beginn: 20.02.2026, freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **17/26**

Beginn: 12.06.2026, freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

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

Gebühr: 60,00 € | Vereinsmitglieder 40,00 € | AOK-Mitglieder 55,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)

---



## FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 2

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Du hast bereits Line Dance Kenntnisse? Dann bist Du hier genau richtig. Eine Unterhaltsame 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.:** **18/26**

Beginn: 20.02.2026, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **19/26**

Beginn: 11.06.2026, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

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

Gebühr: 60,00 € | Vereinsmitglieder 40,00 € | AOK-Mitglieder 55,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.: 20/26**

Beginn: 26.01.2026, montags, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.: 21/26**

Beginn: 27.01.2026, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.: 22/26**

Beginn: 28.01.2026, mittwochs, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.: 23/26**

Beginn: 29.01.2026, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.: 24/26**

Beginn: 27.04.2026, montags, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.: 25/26**

Beginn: 28.04.2026, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.: 26/26**

Beginn: 29.04.2026, mittwochs, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.: 27/26**

Beginn: 29.04.2026, mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.: 28/26**

Beginn: 23.04.2026, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstraße 23, 73433 Aalen

Leitung: Dominic Boland, Sportökonom | Nicole Abele, Physiotherapeutin | Timo Rupp B.A. Sportökonomie i. A.

Gebühr: 85,00 € | Vereinsmitglieder 75,00 € | AOK-Mitglieder 79,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)

Kreissparkasse Ostalb



# MeinGiro Ostalb Young

Unser Girokonto für junge Erwachsene von 18 – 29 Jahre.



Jetzt entdecken und  
Girokonto eröffnen!



LBBW

LBS

SV



Kreissparkasse  
Ostalb



## 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.:** **29/26**

Beginn: 12.01.2026, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Corinna Weber, Sportwissenschaftlerin

**Kurs-Nr.:** **30/26**

Beginn: 20.04.2026, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Corinna Weber, Sportwissenschaftlerin

Gebühr: 99,00 € | Vereinsmitglieder 89,00 € | AOK-Mitglieder 94,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **31/26**

Beginn: 22.01.2026, donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **32/26**

Beginn: 23.04.2026, donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal

Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen

Leitung: Gülcin Saglam, Trainerin „Pilates“

Gebühr: 60,00 € | Vereinsmitglieder 40,00 € | AOK-Mitglieder 55,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)



## **REBOUND (Trampolin)** (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.: 33/26**

Beginn: 16.01.2026, freitags, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 mal  
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen  
Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic und Fitness“  
Gebühr: 90,00 € | Vereinsmitglieder 70,00 € | AOK-Mitglieder 80,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)

### **Kurs-Nr.: 34/26**

Beginn: 08.05. 2026, freitags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal  
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen  
Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic und Fitness“  
Gebühr: 75,00 € | Vereinsmitglieder 55,00 € | AOK-Mitglieder 65,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)  
Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **35/26**

Beginn: 14.01.2026, mittwochs 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **36/26**

Beginn: 29.04.2026, 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](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)

---



## TAICHI 2/3 (Einstigerkurs)

Erleben Sie die wohlende Wirkung von TaiChi! Dieser Einstigerkurs vermittelt die Grundlagen dieser traditionellen chinesischen Bewegungskunst und fördert Entspannung, Beweglichkeit sowie innere Balance.

**Kurs-Nr.:** **37/26 (Frauen und Männer)**

Beginn: 03.03.2026, dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr (TaiChi Kurs Teil 2), 10 mal

**Kurs-Nr.:** **38/26 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)**

Beginn: 09.06.2026, dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr (TaiChi Kurs Teil 3), 10 mal

Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen

Leitung: Yu-Mei Kuo, TaiChi Lehrerin

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

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **39/26**

Beginn: 22.01.2026, donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **40/26**

Beginn: 23.04.2026, donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Karin Abele, Yogalehrerin

Gebühr: 60,00 € | Vereinsmitglieder 40,00 € | AOK-Mitglieder 55,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **41/26**

Beginn: 09.01.2026, freitags, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **42/26**

Beginn: 09.01.2026, freitags, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **43/26**

Beginn: 24.04.2026, freitags, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **44/26**

Beginn: 24.04.2026, freitags, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Cathlen Brenner, Yogalehrerin

Gebühr: 72,00 € | Vereinsmitglieder 52,00 € | AOK-Mitglieder 62,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de)

oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)

# Auf die Plätze, fertig, Belohnung.

Immer die AOK, die du brauchst.

Mit dem AOK-Bonusprogramm für Sport  
Prämien kassieren:  
[immer-was-du-brauchst.de](http://immer-was-du-brauchst.de)

Jetzt  
zu Top-  
Leistungen  
wechseln!

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.





## 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.:** **45/26**

Beginn: 15.01.2026, 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](mailto:fitness@djkwasseralfingen.de)

---



### M.A.X. ®

(Erwachsene jeden Alters)

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel- Körperform. Aufgrund neuester Erkenntnisse wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung wird optimiert. Durch die Übungsauswahl ist ein super effektives Training garantiert.

**Kurs-Nr.:** **46/26**

Beginn: 15.01.2026, 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: 55,00 €, 10 Termine

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: E-Mail: [fitness@djkwasseralfingen.de](mailto:fitness@djkwasseralfingen.de)



## RKV-HOFEN e.V. 1925

---

### WALKING AM BUCHER STAUSEE

(in unterschiedlichen Leistungsgruppen)

**Kurs-Nr.:** **47/26**

Beginn: Mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr, Ende September bis Mitte April

Ort: Parkplatz Bucher Stausee

Leitung: Lizenzierter Radtreffleiter

Gebühr: Kostenlos

Infos: E-Mail: [info@rkv-hofen](mailto:info@rkv-hofen)

---

### RADTREFF

(in unterschiedlichen Leistungsgruppen, Helmpflicht)

**Kurs-Nr.:** **48/26**

Beginn: Mittwochs, 18.00 – 20.30 Uhr, Mitte April bis Mitte September

Ort: Parkplatz Talschule Wasseralfingen

Leitung: Lizenzierter Radtreffleiter

Gebühr: Kostenlos

Infos: E-Mail: [info@rkv-hofen](mailto:info@rkv-hofen)



## RRC AALEN

### LANGLAUF – SKATING – GRUNDKURS

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

**Kurs-Nr.:** **49/26**

Beginn: 03.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **50/26**

Beginn: 04.01.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **51/26**

Beginn: 10.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **52/26**

Beginn: 11.01.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **53/26**

Beginn: 17.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **54/26**

Beginn: 18.01.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **55/26**

Beginn: 24.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **56/26**

Beginn: 31.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **57/26**

Beginn: 01.02.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **58/26**

Beginn: 07.02.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **59/26**

Beginn: 08.02.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **60/26**

Beginn: 14.02.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **61/26**

Beginn: 15.02.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **62/26**

Beginn: 21.02.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

# Bergwandern statt Papierberge.

Immer die AOK, die du brauchst.

Mit der Meine AOK-App Versicherungsanliegen  
überall digital regeln:  
[immer-was-du-brauchst.de](http://immer-was-du-brauchst.de)

Jetzt  
zu Top-  
Leistungen  
wechseln!

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.



**Kurs-Nr.:**

**63/26**

Beginn: 28.02.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:**

**64/26**

Beginn: 01.03.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:**

**65/26**

Beginn: 08.03.2026, 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. Gelände-orientierte Umsetzung der verschiedenen Technikformen, Technikwechsel, sicheres und schnelles Gleiten.

**Kurs-Nr.:**

**66/26**

Beginn: Sonntag, 25.01.2026, 09.30 – 14.30 Uhr

**Kurs-Nr.:**

**67/26**

Beginn: Sonntag, 22.02.2026, 09.30 – 14.30 Uhr

**Kurs-Nr.:**

**68/26**

Beginn: Samstag, 15.03.2026, 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



# Ausgezeichnetes Banking von überall.

**Mein Konto kann das.  
Mit der Sparkassen-App.**

Regeln Sie Ihre Finanzen 24/7. Mit vielen hilfreichen Banking-Funktionen. Jetzt downloaden.  
[www.sparkasse.de](http://www.sparkasse.de)

**Weils um mehr als Geld geht.**

**LB≡BW**

**LBS**

**SV**



**Kreissparkasse  
Ostalb**



## 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.:** **69/26**

Beginn: 12.01.2026, montags 17.30 – 18.30 Uhr, 15 mal

Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld

Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 120,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 60,00 € | AOK-Mitglieder 90,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: [www.svg-fachsenfeld.de](http://www.svg-fachsenfeld.de),  
E-Mail: [kurse@svg-fachsenfeld.de](mailto: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.:** **70/26**

Beginn: 12.01.2026, montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 15 mal

Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld

Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 120,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 60,00 € | AOK-Mitglieder 90,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: [www.svg-fachsenfeld.de](http://www.svg-fachsenfeld.de),  
E-Mail: [kurse@svg-fachsenfeld.de](mailto: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.: 71/26**

Beginn: 15.01.2026, donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal  
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld  
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin B „Prävention“, Reha  
Gebühr: 80,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 40,00 € | AOK-Mitglieder 60,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)  
Anmeldung: [www.svg-fachsenfeld.de](http://www.svg-fachsenfeld.de),  
E-Mail: [kurse@svg-fachsenfeld.de](mailto: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.: 72/26**

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](http://www.svg-fachsenfeld.de),  
E-Mail: [kurse@svg-fachsenfeld.de](mailto:kurse@svg-fachsenfeld.de)



Stadtwerke  
Aalen

Für Sie  
am Werk.



# Exklusive Vorteile genießen.

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

Liebe Leserinnen und Leser,

das Arbeits- wie auch das Privatleben können stressig sein. Daher ist es wichtig, den passenden Ausgleich im Sport und bei der Entspannung zu haben.

Falls Sie den passenden Sport für Ihren Ausgleich noch nicht gefunden haben, werden Sie eventuell in dieser Broschüre fündig.

Die Aalener Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen und freuen sich im Anschluss auch über neue Vereinsmitglieder. Wir von der AOK Ostwürttemberg ergänzen diese Angebote in unserem Gesundheitszentrum mit Ernährungsberatung, Kochkursen, Rückentrainings und Entspannungsangeboten.

Durch eine Mitgliedschaft bei der AOK erhalten Sie und Ihre Familienmitglieder eine Ermäßigung bei der Teilnahme an Aalen sportiv.

Die AOK-eigenen Kurse sind selbstverständlich kostenfrei.

Daher entscheiden sich auch immer mehr Bürger für uns. Mehr als 177.000 Menschen in Ostwürttemberg sind schon bei der Gesundheitskasse – denn wir tun mehr für unsere Kunden, für die Gesundheitsversorgung, Unternehmen und Kommunen sowie Sportvereine in unserer Region.

Wir sind **GESUNDNAH**.

Danke für Ihr Vertrauen!



Ihr Patrick Dangelmaier,  
KundenCenter Leiter 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.ostwuersttemberg@bw.aok.de](mailto:aok.ostwuersttemberg@bw.aok.de)  
[www.aok.de](http://www.aok.de)

### AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Dieser Kurs begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einer gesunden, alltagstauglichen Ernährungsweise – ganz ohne Kalorienzählen und ohne strenge Verbote. Stattdessen erwarten Sie mehr Freude an Bewegung, neues Wissen, bewusste Entscheidungen und das gute Gefühl, selbst Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Sie entwickeln Schritt für Schritt einen entspannten und souveränen Umgang mit Ernährung, Sport und dem mutigen „Nein“, wenn es nötig ist – selbst in stressigen Lebensphasen. So erreichen Sie nachhaltig Ihr persönliches Wohlfühlgewicht. Machen Sie es sich leichter – und starten Sie Ihre ganz eigene Erfolgsgeschichte!

Das Programm ist ideal für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht.

**50441214 MOR** Termin: dienstags, ab 03.02.26, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50442260 NEF** Termin: dienstags, ab 03.03.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50441215 MOR** Termin: dienstags, ab 02.06.26, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50443893 OWB** Termin: dienstags, ab 09.06.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50443848 SOR** Termin: donnerstags, ab 11.06.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50441182 MOR** Termin: dienstags, ab 06.10.26, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.**

## GESUNDNAH

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

Melden Sie  
sich jetzt  
schon an!  
  
Einfach hier  
klicken.

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

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

### 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.

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>50435978 HRB</b> | Termin: mittwochs, ab 14.01.26, 14:30 – 16:00 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50443930 ULB</b> | Termin: montags, ab 19.01.26, 09:00 – 10:30 Uhr, 4 Kurseinheiten     |
| <b>50442891 ULB</b> | Termin: dienstags, ab 19.01.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50443701 SBH</b> | Termin: dienstags, ab 20.01.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50444228 NEA</b> | Termin: dienstags, ab 27.01.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50443170 SBH</b> | Termin: mittwochs, ab 04.02.26, 16:30 – 18:00 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50442320 SOR</b> | Termin: donnerstags, ab 12.02.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50443510 HRB</b> | Termin: donnerstags, ab 19.02.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50442515 NEA</b> | Termin: donnerstags, ab 26.02.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50442495 NEA</b> | Termin: donnerstags, ab 26.02.26, 13:30 – 15:00 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50443490 HRB</b> | Termin: mittwochs, ab 15.04.26, 14:30 – 16:00 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50443775 SBH</b> | Termin: mittwochs, ab 15.04.26, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50442496 NEA</b> | Termin: donnerstags, ab 16.04.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50442526 NEA</b> | Termin: donnerstags, ab 16.04.26, 13:30 – 15:00 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50442746 ULB</b> | Termin: donnerstags, ab 30.04.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50442767 ULB</b> | Termin: montags, ab 08.06.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten     |
| <b>50443614 HRB</b> | Termin: donnerstags, ab 11.06.26, 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](mailto: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!

**50442419 LBR**      Termin: freitags, ab 06.02.26, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

**50443892 OWB**      Termin: donnerstags, ab 05.03.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

**50441088 HNF**      Termin: mittwochs, ab 08.04.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

**50442166 NEF**      Termin: mittwochs, ab 15.04.26, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

**50443997 OWB**      Termin: donnerstags, ab 06.08.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

**50441234 MOR**      Termin: mittwochs, ab 04.11.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.**



Melden Sie  
sich jetzt  
schon an!  
  
Einfach hier  
klicken.

## 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](http://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!

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>50443693 ULB</b> | Termin: montags, ab 12.01.26, 19:30 – 20:30 Uhr, 8 Kurseinheiten     |
| <b>50443969 NEA</b> | Termin: dienstags, ab 13.01.26, 09:30 – 10:30 Uhr, 8 Kurseinheiten   |
| <b>50443993 NSW</b> | Termin: montags, ab 19.01.26, 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten     |
| <b>50441628 SBB</b> | Termin: donnerstags, ab 22.01.26, 12:00 – 13:00 Uhr, 8 Kurseinheiten |
| <b>50441675 SBB</b> | Termin: dienstags, ab 20.01.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten   |
| <b>50442770 SBB</b> | Termin: montags, ab 26.01.26, 13:00 – 14:00 Uhr, 8 Kurseinheiten     |
| <b>50441323 MOR</b> | Termin: montags, ab 28.01.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten     |
| <b>50441957 BOS</b> | Termin: donnerstags, ab 29.01.26, 09:15 – 10:15 Uhr, 8 Kurseinheiten |
| <b>50442771 SBB</b> | Termin: donnerstags, ab 29.01.26, 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten |
| <b>50442886 NEF</b> | Termin: montags, ab 02.02.26, 19:00 – 20:00 Uhr, 8 Kurseinheiten     |
| <b>50441866 HNF</b> | Termin: donnerstags, ab 02.04.26, 09:45 – 10:45 Uhr, 8 Kurseinheiten |
| <b>50443759 ULB</b> | Termin: montags, ab 13.04.26, 15:00 – 16:00 Uhr, 8 Kurseinheiten     |
| <b>50441629 SBB</b> | Termin: dienstags, ab 05.05.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten   |
| <b>50441532 SBB</b> | Termin: donnerstags, ab 07.05.26, 12:00 – 13:00 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](mailto:online-kurse@bw.aok.de)



**Deine Heimat.**

**Deine °Punkte.**

**Deine Vorteile!**

**Entdecke jetzt die  
S-Vorteilswelt mit PAYBACK.**

Erlebe die Vielfalt Deiner Heimat und sammle bei mehr als 50 Sparkassen-Vorteilspartnern im Ostalbkreis und bei weiteren teilnehmenden Partnern fleißig °Punkte.

Bei Sparkassen-Vorteilspartnern  
shoppen und PAYBACK °Punkte sammeln



PAYBACK °PUNKTE



**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.:** **73/26**

Beginn: 22.01.2026, donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **74/26**

Beginn: 22.01.2026, donnerstags, 10.45 – 11.45 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **75/26**

Beginn: 22.01.2026, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal

Ort: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Else-Storn-Halle

Leitung: Martin Kadow, Übungsleiter B „Prävention“

Gebühr: 60,00 € | Vereinsmitglieder 30,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-1899.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.:** **76/26**

Beginn: dienstags, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr, (durchgehend)

Ort: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Gymnastikraum

Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin B „Rehabilitation“

Gebühr: 7,00 € je Einheit | Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit |  
mit ärztlicher Verordnung kostenfrei

Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-1899.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.: 77/26**

Beginn: 12.01.2026, montags, 18.30 – 19.45 Uhr (ganzjährig)

Leitung: Mario Feuchter, Certificate Cycling Instructor

**Kurs-Nr.: 78/26**

Beginn: 20.01.2026, dienstags, 19.30 – 20.45 Uhr (halbjährlich)

Leitung: Tobias Hegele, Certificate Cycling Instructor

**Kurs-Nr.: 79/26**

Beginn: 07.01.2026, mittwochs, 19.30 – 20.45 Uhr (ganzjährig)

Leitung: Andrea + Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructoren

**Kurs-Nr.: 80/26**

Beginn: 08.01.2026, 10 mal, mittwochs, 19.00 – 20.15 Uhr

Leitung: Margaretha Nufer, Certificate Cycling Instructoren

**Kurs-Nr.: 81/26**

Beginn: 09.01.2026, freitags, 19-30 – 20.45 Uhr (ganzjährig)

Leitung: Andrea + Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructoren

**Kurs-Nr.: 82/26**

Beginn: 17.01.2026, samstags, 10.00 – 11.15 Uhr (ganzjährig)

Leitung: Jürgen Leis,, Certificate Cycling Instructoren

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-1899.de

**FIT IN DEN TAG**

(Erwachsene)

Unter qualifizierter Anleitung werden präventive und funktionelle Übungen für den ganzen Körper ausgeführt. Abwechslungsreiches und effektives Training für den ganzen Körper.  
Inhalte des Kurses sind Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung.

**Kurs-Nr.:** **83/26**

Beginn: durchgehend, montags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal

Ort: Else-Storn-Halle

Leitung: Eva Haas, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 50,00 € für 10 Teilnahmen | Vereinsmitglieder kostenlos

Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-1899.de

**KORONARSPORT**

(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

**Kurs-Nr.:** **84/26**

Beginn: durchgehend, mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr und 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Weststadtzentrum, Pelikanweg 21, 73434 Aalen

Leitung: M. Eiffert-Jochem, Übungsleiterin B „Rehabilitation“

Gebühr: 8,50 € je Einheit | Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit |  
mit ärztlicher Verordnung kostenfrei

Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-1899.de

## LUNGENSPORT

(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

**Kurs-Nr.:** **85/26**

Beginn: durchgehend, dienstags, 08.30 – 09.30 Uhr

**Kurs-Nr.:** **86/26**

Beginn: durchgehend, freitags, 09.00 – 10.00 Uhr

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-1899.de

---

## WIRBELSÄULEGYMNASTIK

(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

**Kurs-Nr.:** **87/26**

Beginn: durchgehend, dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr

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-1899.de



## REHASPORT WIRBELSÄULE/KNIE/HÜFTE

(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

**Kurs-Nr.:** **88/26**

Beginn: durchgehend, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: TSG Else-Storn-Halle, Bohnensträßle 20, 73434 Aalen

Leitung: Christine Winter, Übungsleiterin B „Rehabilitation“

Gebühr: 7,00 € je Einheit | Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit  
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-1899.de

---



## WORLD JUMPING

(Junge Erwachsene / Erwachsene)

Gesund, effizient und facettenreich beinhaltet World Jumping Elemente aus Aerobic, Step-Aerobic, Sprints und Variationen aus Powersports wie Boxing, Martial Arts und Pump bei guter Laune und fetziger Partymusik. Gelenkschonend ist mit viel Abwechslung ein tolles Programm für Bauch, Beine, Po und Rücken bei entsprechendem Kalorienverbrauch garantiert.

**Kurs-Nr.:** **89/26**

Beginn: durchgehend, samstags, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: TSG Else-Storn-Halle, Bohnensträßle 20, 73434 Aalen

Leitung: Jessica Ulbricht | Manuela Ulbricht, Basic Instructor „Jumping“

Gebühr: 90,00 € für 10 Teilnahmen | Vereinsmitglieder 70,00 € für 10 Teilnahmen  
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-1899.de



## POWER-UP! – BODY & MIND

(Für jegliches Alter und Fitnessstand geeignet)

Funktionelles Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Muskelapparats auf motivierende Musik erwartet uns, wobei wir auch die mentale Fitness trainieren, um gut gelaunt und energieladen den Alltag zu rocken!

**Kurs-Nr.:** **90/26**

Beginn: 12.01.2026 bis 13.04.2026, montags, 18.45 – 20.00 Uhr, 12 mal

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

**Kurs-Nr.:** **91/26**

Beginn: 20.04.2026 bis 20.07.2026, montags, 18.45 – 20.00 Uhr, 12 mal

Gebühr: 95,00 € | Vereinsmitglieder 75,00 € | Mitarbeiter der Stadt Aalen 70,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)

**Kurs-Nr.:** **92/26**

Beginn: 27.07.2026 bis 01.09.2026, montags, 18.45 – 20.00 Uhr, 6 mal

Gebühr: 50,00 € | Vereinsmitglieder 40,00 € | Mitarbeiter der Stadt Aalen 35,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)

**Kurs-Nr.:** **93/26**

Beginn: 07.09.2026 bis 21.12.2026, montags, 18.45 – 20.00 Uhr, 15 mal

Gebühr: 120,00 € | Vereinsmitglieder 100,00 €, Spionkarte (siehe S. 7)

Ort: TSG Else-Storn-Halle, Bohnenstraße 20, 73434 Aalen

Leitung: Andrea Koller, Übungsleiterin B „Prävention“, Persönlichkeitsentwicklung-  
und Motivationscoach und lizenzierte Trainerin „Prävention Burnout“

Anmeldung: E-Mail: andiamo.lifemind.coaching@gmail.com



## STARK DURCH PRÄVENTION!

Du bist auf der Suche nach wirksamen Strategien, um besser mit Stress und Überforderung umzugehen und deine körperliche und mentale Gesundheit zu stärken? Dann bist du hier genau richtig.

Neben Informationen zu unterschiedlichen Stressaktionen im Körper bis hin zum Burnout identifizieren wir persönliche Stressfaktoren, um mit Übungen, Tools und Sportangeboten (u.a. zwei Indoorcycling- Einheiten und ein Ganzkörperworkout, sofern gewünscht) individuelle Strategien zu entwickeln, um motiviert und erfolgreich dein Ziel, eine ausgewogene Lebensbalance und mehr innere Stärke zu gewinnen, zu erreichen.

Ich begleite dich auf deinem persönlichen Weg über drei Wochen hinweg zu mehr Stressresilienz, um mit mehr Energie und Ausgeglichenheit ins neue Jahr zu starten!

**Kurs-Nr.:** **94/26**

Beginn: Workshop 20.01.2026, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr  
(weitere Termine können auf Wunsch Ende Februar und März zugebucht werden). Inklusive zwei Einheiten im Indoorcyclingcenter und/oder einem Ganzkörpertraining

**Kurs-Nr.:** **95/26**

Beginn: Workshop 20.01.2026 und 10.02.2026, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr  
(weitere Termine können auf Wunsch Ende Februar und März zugebucht werden). Inklusive zwei Einheiten im Indoorcyclingcenter und/oder einem Ganzkörpertraining

Ort: TSG Else-Storn-Halle, Bohnenstraße 20, 73434 Aalen

Leitung: Andrea Koller, Fitnesstrainerin, Persönlichkeitsentwicklungs- und Motivationscoach und lizenzierte Trainerin „Prävention Burnout“

Gebühr: 60,00 €, Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: E-Mail: [andiamo.lifemind.coaching@gmail.com](mailto:andiamo.lifemind.coaching@gmail.com)

# Bring deine Gesundheit ins Ziel.

Immer die AOK, die du brauchst.

Mit der AOK NAVIDA-App Gesundheitsziele erreichen und Bonus erhalten:

[immer-was-du-brauchst.de](http://immer-was-du-brauchst.de)

Jetzt  
zu Top-  
Leistungen  
wechseln!

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.





## TV 1884 UNTERKOCHEM 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.:** 96/26

Beginn: 08.01.2026, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 mal

**Kurs-Nr.:** 97/26

Beginn: 09.01.2026, freitags, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 mal

Leitung: Gilbert Übensee Übungsleiter C „Breitensport“

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

Gebühr: 67,50 € | Vereinsmitglieder 45,00 € | AOK-Mitglieder 56,25 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Tel.: 0173 7343903, E-Mail: [info@tv-unterkochen.de](mailto: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.:** 98/26

Beginn: 12.01.2026, 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.:** 99/26

Beginn: 07.01.2026, 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.:** 100/26

Beginn: 12.01.2026, 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

---



## 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.:** 101/26

Beginn: 13.01.2026, 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



# Auszeit vom Alltag.

Limes-Thermen Aalen | Osterbucher Platz 3 | 73431 Aalen  
Telefon 07361 9493-0 | [www.limes-thermen.de](http://www.limes-thermen.de)



Stadtwerke Aalen  
Bäder & Freizeit

Für Sie  
am Werk.

# GESCHLECHTER- SPEZIFISCHE KURSE





## AALENER SPORTALLIANZ

---



### MAMA-WELT 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.:** **102/26**

Beginn: 15.01.2026, donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **103/26**

Beginn: 23.04.2026, donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Halle 4, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Julia Jeutner, Sportwissenschaftlerin M. A.

Gebühr: 76,00 € | Vereinsmitglieder 56,00 € | AOK-Mitglieder 66,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de) oder E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)



## SANFTE BECKENBODENGYMNASTIK

(Frauen)

Du lernst in diesem Kurs gezielte Übungen, um deine Beckenboden- und Rumpfmuskulatur zu kräftigen und zu stabilisieren und den Beckenboden wieder wahrzunehmen. Ein weiterer Fokus liegt dabei auf der Schließung der Rectus Diastase und Stabilisierung der Körpermitte.

**Kurs-Nr.:** **104/26**

Beginn: 16.01.2026, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **105/26**

Beginn: 24.04.2026, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Sportivo, Spieselstr.23, 73433 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](http://www.sportivo-aalen.de) oder E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)

---



## FUNKTIONELLES BECKENBODENTRAINING

(Frauen)

In aufeinander aufbauenden Kursstunden wird die 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 beckenschonend zu trainieren.

**Kurs-Nr.:** **106/26**

Beginn: 12.01.2026, montags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **107/26**

Beginn: 27.04.2026, montags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Corina Weber, Sportwissenschaftlerin mit Zusatzlizenz „Orthopädie“

Gebühr: 86,00 € | Vereinsmitglieder 66,00 € | AOK-Mitglieder 76,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de) oder E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)



## MAMA-FIT MIT BABY/KLEINKIND

(Frauen)

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

**Kurs-Nr.:** **108/26**

Beginn: 20.01.2026, dienstags 16.00 – 16.45 Uhr, 8 mal

**Kurs-Nr.:** **109/26**

Beginn: 14.01.2026, mittwochs, 09.45 – 10.45 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **110/26**

Beginn: 16.01.2026, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **111/26**

Beginn: 28.04.2026, dienstags 16.00 – 16.45 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **112/26**

Beginn: 29.04.2026, mittwochs, 09.45 – 10.45 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **113/26**

Beginn: 24.04.2026, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Doro Daus | Julia Jeutner | Corinna Weber, Sportwissenschaftlerin

Gebühr: 86,00 € | Vereinsmitglieder 66,00 € | AOK-Mitglieder 76,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über [www.sportivo-aalen.de](http://www.sportivo-aalen.de) oder E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)



Stadtwerke  
Aalen

Für Sie  
am Werk.



## ERLEBNISPORT

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



## AALENER SPORTALLIANZ - BSG

---



### AIKIDO

(Aikido für Anfänger)

Erlebnissport für Körper und Geist. Harmonisch und natürliche Bewegungsformen, die den gesamten Körper stärken. Selbstverteidigungstechniken ohne Wettkampfcharakter.

**Kurs-Nr.:** **114/26**

Beginn: 20.02.2026, freitags, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: THG-Sporthalle (Theodor-Heuss-Gymnasium), 73430 Aalen

Leitung: Anissa Bouali, 1. DAN Aikido, Übungsleiterin C-Lizenz

Gebühr: 55,00 € | SWA+tarif 53,00 € | SWA++tarif 51,00 € | Vereinsmitglieder 35,00 €  
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: E-Mail: pr@aikido-aalen.de

---



### BASKETBALL

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

**Kurs-Nr.:** **115/26 (Minis/U10 Jahrgänge 2016 und jünger)**

Beginn: 17.04.2026, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 10 mal

Ort: Sporthalle am Schäle (Wasserauldingen)

Leitung: Katja Bold (Minis/U10)

**Kurs-Nr.:** **116/26 (U12 Jahrgänge 2014/2015)**

Beginn: 17.04.2026, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 10 mal

Ort: Sporthalle am Schäle (Wasserauldingen)

Leitung: Hatem Ben Ayed (U12)

**Kurs-Nr.:** **117/26 (U14 Jahrgänge 2012/2013)**

Beginn: 16.04.2026, donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 mal

Ort: Galgenberghalle

Leitung: Frank Bold (U14)

**Kurs-Nr.: 118/26 (U16 Jahrgänge 2010/2011)**

Beginn: 16.04.2026, donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 mal

Ort: Galgenberghalle

Leitung: Thorsten Fuchs (U16)

**Kurs-Nr.: 119/26 (U18 Jahrgänge 2008/2009)**

Beginn: 14.04.2026, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal

Ort: Galgenberghalle

Leitung: Maximilian Pflaum

**Kurs-Nr.: 120/26 (Damen Jahrgänge ab 2007)**

Beginn: 16.04.2026, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal

Ort: Galgenberghalle

Leitung: Thomas Eberlein

**Kurs-Nr.: 121/26 (Herren Jahrgänge ab 2007)**

Beginn: 16.04.2026, donnerstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 10 mal

Ort: Galgenberghalle

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 bis 12 Jahren)

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

**Kurs-Nr.:** 122/26

Beginn: 19.02.2026, 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  
E-Mail: stefan.groeninger@hockey-aalen.de



# Sportförderung geht auf unser Konto.

Egal wie alt, wie stark, woher, ob mit oder ohne Behinderung: Sport macht stark und schafft Gemeinschaft. Aus diesem Grund fördert die Sparkassen-Finanzgruppe seit jeher den Sport in all seinen Facetten.

Für die Kreissparkasse Ostalb ist es eine Herzensangelegenheit, den Sport in der Region zu fördern. Von der Nachwuchsförderung bis zu Spitzenleistungen, vom Schulsport bis zur Unterstützung der Sieger von morgen. [www.ksk-ostalb.de/sponsoring](http://www.ksk-ostalb.de/sponsoring)

LB≡BW

LBS

SV



Kreissparkasse  
Ostalb



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

Ansprechpartnerin: Sarah Trost

Fragen beantworten wir unter  
[karriere@sw-aalen.de](mailto:karriere@sw-aalen.de) oder  
Telefon 07361 952-249



## LUFTSPORTRING AALEN



### MOTOR- UND SEGELFLUG

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

**Kurs-Nr.:** 123/26

Beginn: Motorflug täglich, Segelflug Sa. u. So.

Ort: Flugplatz Elchingen

Leitung: Qualifizierte, geprüfte Motor- und Segelfluglehrer

Gebühr: auf Anfrage

Anmeldung: Dr. Helmut Albrecht, Tel.: 07367 7122

E-Mail: helmut@albrecht57.de

## POOL-BILLARD-CLUB AALEN



### POOL-BILLARD

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

**Kurs-Nr.:** 124/26

Beginn: Anmeldung jederzeit möglich

Ort: „Surprise“, Carl-Zeiss-Str. 79 Aalen

Leitung: Alexandros Vassiliadis, Übungsleiter C

Gebühr: Auf Anfrage

Anmeldung: „Surprise“, Tel.: 07361 943371 (ab 16.00 Uhr)



## REITERVEREIN AALEN U. UMGEBUNG

---

### REITEN

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

**Kurs-Nr.: 125/26 (ab 6 Jahre)**

Beginn: nach Absprache / 6 Tage die Woche

Ort: Reitanlage im Greut

Leitung: Mitarbeiter Reitverein Aalen u. Umgebung e.V.

Gebühr: Preisliste, [www.reitverein-aalen.de](http://www.reitverein-aalen.de)

Anmeldung: Reitverein Aalen u. Umgebung e.V.,

Tel.: 07361 64520

Weitere Infos auf [www.reitverein-aalen.de](http://www.reitverein-aalen.de)



## RKV-HOFEN e.V. 1925

### RADBALL-SCHNUPPERKURS HALLENRADSPORT

Entdecke die dynamische Welt des Radballs beim Schnupperkurs des RKV Hofen 1925 e.V.! Jungs und Mädels im Alter von 6 bis 10 Jahren bieten wir die Gelegenheit, an einem abwechslungsreichen Schnupperkurs teilzunehmen und in die faszinierende Hallenradsportart „Radball“ einzutauchen. Unter der Anleitung erfahrener Übungsleiter\*innen können die Kinder ihre Fähigkeiten beim Probefahren und -training ausprobieren. Das Ziel des Kurses ist, den jungen Teilnehmern und Teilnehmerinnen einen ersten Einblick in die Sportart zu ermöglichen und sie dafür zu begeistern. Sei dabei und erlebe einen actiongeladenen Vormittag voller Spaß und (Rad-) Sport!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, etwas zu Trinken und wenn vorhanden, Fahrradhandschuhe (ein Helm ist nicht notwendig)

**Kurs-Nr.:** **126/26**

**Beginn:** 11.04.2026, 18.04.2026, 25.04.2026, samstags, 10.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Kappelbergstraße 34, 73433 Aalen-Hofen, Parkplatz befindet sich unterhalb der Grundschule „Kappelbergschule Hofen“ oder hinter der Turnhalle in Richtung Barbarastrasse

**Leitung:** Rainer Bäuerle, Fachwart Radball und Trainer im RKV Hofen 1925 e.V.

**Gebühr:** 5,00 € pro Teilnehmer, pro Kurstag,  
bitte in bar am jeweiligen Kurstag mitbringen

**Infos:** E-Mail: [info@rkv-hofen.de](mailto:info@rkv-hofen.de), mit Angabe von Vor- und Zunamen, Alter und Telefonnummer der Eltern (für Rückfragen oder Notfälle)  
Alternativ auch über unser Kontaktformular auf unsere Homepage:  
[www.rkv-hofen.de](http://www.rkv-hofen.de)

## TAUCH- UND FREIZEITCLUB WASSERALFINGEN



### AUSBILDUNG FÜR KINDER / JUGENDLICHE

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich.

**Kurs-Nr.:** **127/26 (Deutsches Jugendschwimmabzeichen)**

Beginn: Jederzeit möglich

**Kurs-Nr.:** **128/26 (Deutsches Schwimmabzeichen)**

Beginn: Jederzeit möglich

**Kurs-Nr.:** **129/26 (Deutsches Jugendleistungsschwimmabzeichen Flossenschwimmen)**

Beginn: Jederzeit möglich

**Kurs-Nr.:** **130/26 (Deutsches Leistungsabzeichen Flossenschwimmen)**

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 10,00 €

Ort: Freibad Spiesel | Kombibad Aalen

Leitung: Gebhard Kiefner, Tauchlehrer

Anmeldung: Tel.: 0172 8042300, E-Mail: [tauchen-tfc@web.de](mailto:tauchen-tfc@web.de), [www.tauchen-tfc.de](http://www.tauchen-tfc.de)

## TAUCHEN LEICHT GEMACHT

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich.

**Kurs-Nr.:** 131/26 (Schnuppertauchen mit Gerät)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 10,00 €

**Kurs-Nr.:** 132/26 (Kindertauchsportabzeichen mit Gerät)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 55,00 €

**Kurs-Nr.:** 133/26 (Grundtauchschein für Jugendliche u. Erwachsene, ab 14-66 Jahre)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 220,00 €

Ort: Freibad Spiesel | Kombibad Aalen

Leitung: Gebhard Kiefner, Tauchlehrer

Anmeldung: Tel.: 0172 8042 300, E-Mail: tauchen-tfc@web.de, www.tauchen-tfc.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](mailto:karriere@sw-aalen.de) | [www.sw-aalen.de](http://www.sw-aalen.de)



Kreissparkasse  
Ostalb

LB≡BW

LBS SV

# 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](http://www.wirwunder.de/ostalb)



WIR WUNDER

in Kooperation mit

betterplace



**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.:** 134/26

**Beginn:** Ganzjährig, dienstags | donnerstags, 18.45 – 19.30 Uhr | 19.35 – 20.20 Uhr, 5 mal

**Ort:** Lehrschwimmbecken Ebnat

**Leitung:** Andrea Baur

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

**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, anderseits den nötigen Freiraum im Wasser geben.

**Kurs-Nr.:** 135/26

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

**Ort:** Lehrschwimmbecken Ebnat | Hallenbad Aalen

**Leitung:** Barbara Henne | Caroline Brenner | Stephanie Kartal

**Gebühr:** 30 Minuten: 64,00 € | Aalener Spionkarte 42,00 €

45 Minuten: 74,00 € | Aalener Spionkarte 49,00 €

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



## SHRIMPES – 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.: 136/26

Beginn: Ganzjährig, montags | samstags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal  
Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat | Hallenbad Aalen  
Leitung: Barbara Henne | Caroline Brenner | Melanie Newman  
Gebühr: 74,00 € | Aalener Spionkarte 49,00 €  
Anmeldung: Online über <https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule>

---



## KAULQUAPPEN – WASSERGEWÖHNUNG (Kinder, Anfänger)

Die Ausbildung unserer Schwimmschule beginnt mit der Wasser-/Kursgewöhnung. In unseren Kursen möchten wir Kindern den faszinierenden und sicheren Umgang mit dem Element Wasser näherbringen. Das Wasser bietet nicht nur eine erfrischende Abkühlung, sondern auch endlose Möglichkeiten für Spiel, Spaß und lebenswichtige Schwimmfähigkeiten. Besonders wichtig ist uns hierbei eine individuelle Betreuung der einzelnen Kinder in einer vertrauten Atmosphäre. Dabei legen wir nicht nur Wert auf die Entwicklung erster Schwimmfähigkeiten, sondern auch auf die Förderung von Selbstvertrauen, Spaß und Sicherheit im Wasser. Darüber hinaus werden ihnen die Angst vor dem Wasser genommen und die ersten Grundlagen der Wasserbewältigung vermittelt.

### Kurs-Nr.: 137/26

Beginn: Ganzjährig, montags | samstags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal  
Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat  
Leitung: Barbara Henne | Ryan Newman | Melanie Newman | Lara Gentner  
Gebühr: 79,00 € | Aalener Spionkarte 52,00 €  
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.:** 138/26

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

**Ort:** Lehrschwimmbecken Ebnat

**Leitung:** Johannes Gärtner | Melanie Newman | Ryan Newman

**Gebühr:** 134,00 € | Aalener Spionkarte 88,00 €

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



## SEEPPERDCHEN – 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.:** 139/26

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

**Ort:** Lehrschwimmbecken Ebnat

**Leitung:** Johanna Gärtner | Melanie Newman | Ryan Newman

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

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



## OTTER – FORTGESCHRITTENEN 1 SCHWIMMKURSE

(junge Schwimmer)

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.:** 140/26

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

**Ort:** Lehrschwimmbecken Ebnat

**Leitung:** Johannes Gärtner | Ryan Newman

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

**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 Wassergeföhlsübungen lernen die Kinder unterschiedliche Antriebsarten im Wasser kennen, verbessern ihre Wasserlage und steigern die Effizienz ihres Schwimmstiles.

**Kurs-Nr.:** 141/26

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Johanna Gärtner | Ryan Newman

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

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

---



## STILSCHULE

(Kraul für Anfänger, Frauen und Männer jeden Alters)

Im Kurs dreht sich alles ausschließlich 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 vermittelt.

**Kurs-Nr.:** 142/26

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

Leitung: Golo Böhme | Karin Morassi

Gebühr: 79,00 € | Aalener Spionkarte 52,00 €

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



## STILSCHULE

(Kraul für Fortgeschrittene, Frauen und Männer jeden Alters)

Dieser Fortgeschrittenenkurs bietet eine effektive Technikschulung und Optimierung deines Kraulstils. Der Kurs richtet sich an Schwimmer und Schwimmerinnen, die bereits etwas Vorerfahrung im Kraulschwimmen besitzen. Neben den 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.:** 143/26

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Golo Böhme | Karin Morassi

Gebühr: 79,00 € | Aalener Spionkarte 52,00 €

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



## STILSCHULE

(Anfängerkurs für Erwachsene, Frauen und Männer jeden Alters)

Als Einstieg in unsere Stilschule dient ein klassischer Anfängerschwimmkurs für Jugendliche (ab 13 Jahre) und Erwachsene, die nicht schwimmen können. Im Kurs werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen 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.:** 144/26

Beginn: Ganzjährig, mittwochs | freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 10 mal

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Karin Morassi

Gebühr: 134,00 € | Aalener Spionkarte 88,00 €

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

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@stadtverband-wasseralfingen.de)



# Da, wo es dir passt.

Weil Gesundheit Nähe braucht: unsere  
digitalen Services wie die AOK-DigitalBeratung.

Mehr Infos unter [gesundnah.de](http://gesundnah.de)

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.