

# AALEN sportiv

## H/W 2025



Gesundheits- und Erlebnissport

AA  
Aalen

KS  
Kreissparkasse  
Ostalb

AOK

Stadtwerke  
Aalen

ROSSARD  
BAUGRUPPE



# Wir machen den Job wahr, den du dir vorstellst.

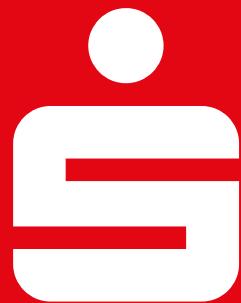
**Der Job, der dich und  
andere weiterbringt.**

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

Weil's um mehr als Geld geht.

LB≡BW

LBS



Kreissparkasse  
Ostalb

# Fit & Aktiv durch den Winter

## Willkommen bei Aalen Sportiv!

Der Herbst kommt und mit ihm kündigt sich auch das neue Semester Herbst/Winter 2025/2026 von Aalen Sportiv an. Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, ist auch Bewegung der perfekte Ausgleich für Körper und Geist. Gerade in der kalten Jahreszeit wirkt Sport wie ein Energie-Booster, er stärkt das Immunsystem, hebt die Stimmung und bringt den Kreislauf in Schwung.

Unser vielfältiges Programm aus Fitness, Gesundheit und Erlebnissport lädt Sie ein, aktiv zu werden, ganz gleich, ob Sie bereits sportlich unterwegs sind oder gerade erst anfangen möchten. Unter Anleitung von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter entdecken Sie neue Bewegungsformen und gewinnen frische Motivation.

Was erwartet Sie? Eine freundliche Gemeinschaft, lockere Atmosphäre und ganz viel Spaß, ohne Erfolgsdruck aber mit echten Wohlfühlmomenten.

Ob Indoor oder Outdoor: bei Aalen Sportiv ist für jede und jeden etwas Passendes dabei.

Also, worauf warten Sie? Jetzt anmelden und Teil von Aalen Sportiv werden – für ein aktives, gesundes und bewegtes Herbst-/Wintersemester 2025/2026.



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. Wasseralfingen

Vorwort	3	FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 1	13
Inhaltsverzeichnis, Kurse	4 - 5	FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 2	15
Teilnahmebedingungen	7	FLEXIBLE WIRBELSÄULE – STARKER RÜCKEN	43
Spionkarte der Stadt Aalen	7	FRÖSCHE – ANFÄNGER-SCHWIMMKURSE	76
Termine & Geschäftsstellen der Vereine	9	FUNKTIONAL KRAFTZIRKEL	16
Fitness- & Gesundheitssport	10 - 52	FUNKTIONNELLES BECKENBODENTRAINING	55
Geschlechterspezifische Kurse	54 - 57	GANZKÖRPERTRAINING	36
Erlebnissport	58 - 70	HEALTHY BACK – FUNKTIONNELLES	17
Schwimmkurse	73 - 80	RÜCKENTRAINING	
		HOCKEY FÜR KIDS	62
		HOT IRON!	28
		HÜFT- UND KNIESPORT	43
KURSE A-Z		INDOORCYCLING	44
AERIAL YOGA IM TUCH	25	KAULQUAPPEN – WASSERGEWÖHNUNG	75
AIKIDO	59	KISS-HERBSTCAMP 2025	59
AKTIV & FIT – DAS GANZKÖRPERTRAINING	11	KORONARSPORT	45
AQUAFITNESS KURSE	67	LANGLAUF – SKATING –	32
AQUAFITNESS KURSE	74	FORTGESCHRITTENENKURS	
AUSBILDUNG FÜR KINDER / JUGENDLICHE	69	LANGLAUF – SKATING – GRUNDKURS	30
BASKETBALL	60	LESMILLS BODYATTACK	17
BEWEGEN STATT SCHONEN	12	LESMILLS BODYBALANCE	19
BIBER – FORTGESCHRITTENEN 2 –	79	LESMILLS BODYCOMBAT	19
SCHWIMMKURSE			
BODY ATTACK	49	LESMILLS BODYPUMP	20
BODY MIX	12	LUNGENSPORT	46
BODY-MOVES	34	MAMA-FIT MIT BABY/KLEINKIND	56
CROSS-FITNESS	50	MOTOR- UND SEGELFLUG	64
E-BIKE / PEDELEC FAHRSICHERHEITS-	67	MOUNTAINBIKEN	68
TRAINING		MOVEMENT TO MUSIC	50
ENERGY DANCE	13	OTTER – FORTGESCHRITTENEN 1 –	78
FASZIEN-YOGA	24	SCHWIMMKURSE	
FIT IN DEN TAG	45		

PILATES	51	STILLSCHULE	79
PILATES – DAS GESUNDHEITSTRAINING	20	TAICHI 2/3	22
POOL-BILLARD	64	TAICHI 2/3 - FORTGESCHRITTENENKURS	24
POWER UP! – BODY AND MIND	21	TAUCHEN LEICHT GEMACHT	70
RADBALL – SCHNUPPERKURS	66	WALKING	35
HALLENRADSPORT		WALKING AM BUCHER STAUSEE	29
RADTREFF	29	WASSERFLÖHE – BABYSCHWIMMEN	74
REBOUND	21	WIR KOMMEN ZUR RUHE UND	51
REITEN	65	ENTSPANNEN UNS	
RÜCKEN-FITNESS	34	WIRBELSÄULEGYMNASTIK	46
RÜCKEN-SPEZIAL	35	WORLD JUMPING	47
SANFTE BECKENBODENGYMNASTIK	56	XCO OUTDOOR POWERWALKING	26
SANFTES RÜCKENTRAINING	22	YINYOGA – RUHE UND GELASSENHEIT	25
SCHWANGERSCHAFT IN BALANCE	57	FINDEN	
SEEPFERDCHEN – ANFÄNGER PLUS –	77	YOGA – SANFT UND EFFEKTIV	26
SCHWIMMKURSE		YOGA FÜR ANFÄNGER UND	52
SHRIMPIES – KLEINKINDERSCHWIMMEN	75	FORTGESCHRITTENE	
STEP MIX & STRETCH	28	ZUMBA	27





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 Frühjahr/Sommer 2026 erscheint im Januar 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)

In diesem Kurs erwartet dich ein kreatives, abwechslungsreiches Workout, das deinen ganzen Körper gezielt stärkt. Durch spezielle Übungen werden Gelenke mobilisiert sowie Ausdauer und Kraft gefördert – für mehr Fokus, Energie und Motivation.

**Kurs-Nr.:** **129/25**

Beginn: 25.09.2025, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Karin Kadow, Trainerin B „Prävention“

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)

---



### 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.:** **130/25**

Beginn: 30.09.2025, dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstr. 23, 73433 Aalen

Leitung: Martin Gerstmayer, Groupfitness Instructor

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)



## **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.:** **131/25**

Beginn: 29.09.2025, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **132/25**

Beginn: 29.09.2025, 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](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **133/25**

Beginn: 18.09.2025, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 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.:** **134/25**

Beginn: 23.09.2025, 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](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.:** **135/25**

Beginn: 10.10.2025, freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

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

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)



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**



## FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 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. Grundkenntnisse müssen sehr gut vorhanden sein! Coaster Step, Shuffle, RumbaBox, Jazzbox sind keine Fremdwörter.

Level 1 Tänze sind keine Herausforderung. Mehrfach unterrichtete Tänze kannst du selbstständig tanzen und bist sicher bei den Schrittfolgen. Es genügt eine Wand „trocken anzutanzen“ bei wiederkehrenden Choreografien.

**Kurs-Nr.:** 136/25

**Beginn:** 09.10.2025, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

**Ort:** Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

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

**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)



## 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.:** **137/25**

Beginn: 30.09.2025, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **138/25**

Beginn: 01.10.2025, mittwochs, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **139/25**

Beginn: 08.10.2025, mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **140/25**

Beginn: 09.10.2025, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **141/25**

Beginn: 29.09.2025, montags, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **142/25**

Beginn: 29.09.2025, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstraße 23, 73433 Aalen

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

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)



## 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.:** **143/25**

Beginn: 29.09.2025, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Corinna Weber, Sportwissenschaftlerin

**Kurs-Nr.:** **144/25**

Beginn: 01.10.2025, mittwochs, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Doro Daus, Übungsleiterin B

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)



## 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.:** **145/25**

Beginn: Infos erhalten Sie über die Aalener Sportallianz

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: LesMills Bodyattack Instruktorenteam, LesMills Bodyattack Instruktoren

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)

Kreissparkasse Ostalb



# MeinGiro Ostalb Young

Unser Girokonto für junge Erwachsene von 18 – 29 Jahre.

Jetzt entdecken und  
Girokonto eröffnen!



LBBW

LBS

SV



Kreissparkasse  
Ostalb



## 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.:** **146/25**

Beginn: Infos erhalten Sie über die Aalener Sportallianz  
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen  
Leitung: LesMills Bodybalance Instruktorenteam, LesMills Bodybalance Instruktoren  
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)

---



## 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.:** **147/25**

Beginn: Infos erhalten Sie über die Aalener Sportallianz  
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen  
Leitung: LesMills Bodycombat Instruktorenteam, LesMills Bodycombat Instruktoren  
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)



## 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.:** **148/25**

Beginn: Infos erhalten Sie über die Aalener Sportallianz

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: LesMills Bodypump Instruktorenteam, LesMills Bodypump Instruktoren

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.:** **149/25**

Beginn: 09.01.2026, 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](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)



## 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.:** **150/25**

Beginn: 15.09.2025, 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](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **151/25**

Beginn: 19.09.2025, freitags, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 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)



## 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.:** **152/25**

- Beginn: 17.09.2025, 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](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto:sportivo@sportallianz.com)
- 



## TAICHI 2/3

(Einsteiger, keine Vorkenntnisse erforderlich)

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von Tai Chi! Dieser Einsteigerkurs vermittelt die Grundlagen dieser traditionellen chinesischen Bewegungskunst und fördert Entspannung, Beweglichkeit sowie innere Balance.

**Kurs-Nr.:** **153/25**

- Beginn: 30.09.2025, dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 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)



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.





## TAICHI 2/3 - FORTGESCHRITTENENKURS

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Teil 3, in dem die gesamte Form als harmonische Einheit erlernt und geübt wird. Vorkenntnisse aus den Teilen 1 und 2 sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Durch die sanften, fließenden Bewegungen und die bewusste Atmung fördern Sie Ihre Beweglichkeit, bauen Stress ab und finden zu mehr innerer Ruhe und Energie.

**Kurs-Nr.:** **154/25**

Beginn: 30.09.2025, dienstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 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.:** **155/25**

Beginn: 25.09.2025, 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](http://www.sportivo-aalen.de)  
oder per E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **156/25**

Beginn: 30.09.2025, dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Nadine Alvermann, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

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)

---



## **AERIAL 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.:** **157/25**

Beginn: 30.09.2025, dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Martin Gerstmayer, Groupfitness Instructor

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)



## **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.:** **158/25**

Beginn: 19.09.2025, freitags, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **159/25**

Beginn: 19.09.2025, freitags, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Cathlen Brenner, Yogalehrerin

Gebühr: 90,00 € | Vereinsmitglieder 70,00 € | AOK-Mitglieder 80,00 €  
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)

---



## **XCO OUTDOOR POWERWALKING** (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

XCO® Powerwalking ist ein gelenkschonendes, aber effektives Ganzkörpertraining, das das klassische Walking mit dem Einsatz der XCO®-Trainer kombiniert. Diese speziell entwickelten Hanteln mit einer beweglichen Füllung sorgen für eine dynamische Muskelaktivierung und ein intensives Training für Arme, Schultern, Rumpf und Beine.

**Kurs-Nr.:** **160/25**

Beginn: 18.09.2025, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Julia Jeutner, M.A. Sportwissenschaft

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)



## ZUMBA

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

ZUMBA kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervaltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt.

Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden.

**Kurs-Nr.:** 161/25

Beginn: Infos erhalten Sie über die Aalener Sportallianz

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Tobias Grupp, ZUMBA Instructor

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)



## 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.:** **162/25**

Beginn: 02.10.2025, 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](mailto:fitness@djkwasseralfingen.de)

---



### STEP MIX & STRETCH

(Erwachsene jeden Alters)

In dieser Stunde trainieren wir unsere Ausdauer, Kraft sowie Stabilität und Beweglichkeit. Eine kleine einfache Step Choreographie bringt uns ins Schwitzen, mit gezielten Kraft- und Mobilityübungen stärken wir unsere Muskulatur und Beweglichkeit. Eine Stunde, in der Du Dich richtig auslagern kannst.

**Kurs-Nr.:** **163/25**

Beginn: 02.10.2025, 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](mailto:fitness@djkwasseralfingen.de)



## RKV-HOFEN e.V. 1925

---

### WALKING AM BUCHER STAUSEE

(in unterschiedlichen Leistungsgruppen)

**Kurs-Nr.:** 164/25

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

Ort: Parkplatz Bucher Stausee

Leitung: Lizenzierter Radtreffleiter

Gebühr: Kostenfrei

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

---

### RADTREFF

(in unterschiedlichen Leistungsgruppen, Helmpflicht)

**Kurs-Nr.:** 165/25

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

Ort: Parkplatz Talschule Wasseralfingen

Leitung: Lizenzierter Radtreffleiter

Gebühr: Kostenfrei

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.:** **166/25**

Beginn: 03.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **167/25**

Beginn: 04.01.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **168/25**

Beginn: 10.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **169/25**

Beginn: 11.01.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **170/25**

Beginn: 17.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **171/25**

Beginn: 18.01.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **172/25**

Beginn: 24.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **173/25**

Beginn: 31.01.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **174/25**

Beginn: 01.02.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **175/25**

Beginn: 07.02.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **176/25**

Beginn: 08.02.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **177/25**

Beginn: 14.02.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **178/25**

Beginn: 15.02.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **179/25**

Beginn: 21.02.2026, 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](http://immer-was-du-brauchst.de)**



Jetzt  
zur AOK  
wechseln!

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

**Kurs-Nr.:****180/25**

Beginn: 28.02.2026, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:****181/25**

Beginn: 01.03.2026, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.:****182/25**

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.:****183/25**

Beginn: Sonntag, 25.01.2026, 09.30 – 14.30 Uhr

**Kurs-Nr.:****184/25**

Beginn: Sonntag, 22.02.2026, 09.30 – 14.30 Uhr

**Kurs-Nr.:****185/25**

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



# 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.:** **186/25**

Beginn: 22.09.2025, 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 € | AOK-Mitglieder 52,50 €  
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.:** **187/25**

Beginn: 22.09.2025, 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 € | AOK-Mitglieder 52,50 €  
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.:** 188/25

Beginn: 25.09.2025, 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.:** 189/25

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



## SV WALDHAUSEN



### GANZKÖRPERTRAINING

(Erwachsene jeden Alters)

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

**Kurs-Nr.:** **190/25**

Beginn: 09.10.2025, donnerstags, 10.15 – 11.15 Uhr, 10 mal

Ort: Turnhalle Waldhausen, Hochmeisterstraße 16, 73432 Aalen

Leitung: Margret Klopfer, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 50,00 € | Vereinsmitglieder 25,00 € | AOK-Mitglieder 37,50 €  
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 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 – 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>50435486 HRB</b> | Termin: donnerstags, ab 25.09.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50436484 NEA</b> | Termin: montags, ab 29.09.25, 18:30 – 20:00 Uhr, 4 Kurseinheiten     |
| <b>50436485 NEA</b> | Termin: dienstags, ab 30.09.25, 15:30 – 17:00 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50433808 HRB</b> | Termin: mittwochs, ab 01.10.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50434650 RNO</b> | Termin: dienstags, ab 07.10.25, 09:30 – 11:00 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50435420 SOR</b> | Termin: donnerstags, ab 23.10.25, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50435825 SBH</b> | Termin: dienstags, ab 29.10.25, 16:30 – 18:00 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50435944 ULB</b> | Termin: montags, ab 03.11.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten     |
| <b>50435814 HRB</b> | Termin: donnerstags, ab 06.11.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten |
| <b>50434197 MOR</b> | Termin: mittwochs, ab 12.11.25, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50434404 SBH</b> | Termin: mittwochs, ab 12.11.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten   |
| <b>50435978 HRB</b> | Termin: mittwochs, ab 14.01.26, 14:30 – 16:00 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!

**50429413 MOR** Termin: mittwochs, ab 06.08.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**50435756 HNF** Termin: mittwochs, ab 08.10.25, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

**50434902 OWB** Termin: donnerstags, ab 09.10.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**50436238 LBR** Termin: freitags, ab 10.10.25, ab 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

**50436254 OWB** Termin: donnerstags, ab 13.11.25, 14:30 – 16:00 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!

**50436802 NEF** Termin: freitags, ab 05.09.25, 11:00 – 12:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50434878 NEA** Termin: dienstags, ab 23.09.25, 09:30 – 10:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50436815 SBB** Termin: montags, ab 06.10.25, 12:00 – 13:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50436712 NSW** Termin: montags, ab 06.10.25, 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50434375 MOR** Termin: dienstags, ab 07.10.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50434780 BOS** Termin: donnerstags, ab 09.10.25, 09:30 – 10:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50436655 SBB** Termin: donnerstags, ab 09.10.25, 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50435215 SBB** Termin: dienstags, ab 14.10.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50435147 SBB** Termin: mittwochs, ab 15.10.25, 14:00 – 15:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50435705 HNF** Termin: donnerstags, ab 16.10.25, 09:45 – 10:45 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50436815 ULB** Termin: dienstags, ab 21.10.25, 12:00 – 13:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**50434961 RNO** Termin: donnerstags, ab 27.10.25, 13:00 – 14:00 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)



# 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**  



**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.:** **191/25**

Beginn: 25.09.2025, donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **192/25**

Beginn: 25.09.2025, donnerstags, 10.45 – 11.45 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **193/25**

Beginn: 25.09.2025, 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.:** **194/25**

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! Wir 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.:** **195/25**

Beginn: 22.09.2025, montags, 18.30 – 19.45 Uhr (ganzjährig)

Leitung: Mario Feuchter, Certificate Cycling Instructor

**Kurs-Nr.:** **196/25**

Beginn: 14.10.2025, dienstags, 19.30 – 20.45 Uhr (halbjährlich)

Leitung: Tobias Hegele, Certificate Cycling Instructor

**Kurs-Nr.:** **197/25**

Beginn: 03.09.2025, mittwochs, 19.30 – 20.45 Uhr (ganzjährig)

Leitung: Andrea + Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructoren

**Kurs-Nr.:** **198/25**

Beginn: 08.10.2025, mittwochs, 18.00 – 19.15 Uhr

Leitung: Lothar Grundler, Jochen Wörner, Certificate Cycling Instructoren

**Kurs-Nr.:** **199/25**

Beginn: 09.10.2025, donnerstags, 19.00 – 20.15 Uhr, 10 mal

Leitung: Margaretha Nufer, Certificate Cycling Instructor

**Kurs-Nr.:** **200/25**

Beginn: 05.10.2025, freitags, 19.30 – 20.45 (ganzjährig)

Leitung: Andrea + Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructoren

**Kurs-Nr.:** **201/25**

Beginn: 11.10.2025, samstags, 10.00 – 11.15

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-1899.de

**FIT IN DEN TAG****(Erwachsene)**

Mit diesem Kursangebot starten wir nicht nur fit in den Tag, sondern auch fit in die Woche. Unter qualifizierter Anleitung werden präventive und funktionelle Übungen für den ganzen Körper ausgeführt. Regelmäßig werden Kleingeräte in das Training integriert, um abwechslungsreich und effektiv den Körper zu stärken. Neben der Kräftigung sind aber auch Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung Inhalte des Kurses.

**Kurs-Nr.: 202/25**

Beginn: 15.09.2025, montags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal

Ort: Else-Storn-Halle

Leitung: Eva Haas, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 50,00 € | 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.: 203/25**

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

Ort: Weststadtzentrum, Pelikanweg 21, 73434 Aalen

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

Gebühr: 7,50 € 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.: 204/25**

Beginn: dienstags, 08.30 – 09.30 Uhr, (durchgehend)  
Ort: TSG Else-Storn-Halle, Bohnenstraße 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

---

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK****(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)**

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

**Kurs-Nr.: 205/25**

Beginn: dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr, (durchgehend)  
Ort: TSG Else-Storn-Halle, Bohnenstraße 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



## 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.:** **206/25**

Beginn: samstags, 10.00 – 11.00 Uhr, (durchgehend)

Ort: TSG Else-Storn-Halle, Bohnenstraße 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

# 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 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.:** **207/25**

Beginn: 18.09.2025, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **208/25**

Beginn: 19.09.2025, freitags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

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

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

Gebühr: 45,00 € | Vereinsmitglieder 30,00 € | AOK-Mitglieder 37,50 €  
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.:** **209/25**

Beginn: 22.09.2025, montags, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 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.:** **210/25**

Beginn: 24.09.2025, mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 mal

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

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

Gebühr: 45,00 € | Vereinsmitglieder 30,00 € | AOK-Mitglieder 37,50 €  
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.:** 211/25

Beginn: 15.09.2025, 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 Kinderyoga, Entspannungsspiele und Geschichten. Die Kinder lernen abzuschalten mit verschiedenen Varianten der Meditation. Die Gruppe ist auf 14 Teilnehmer begrenzt.

**Kurs-Nr.:** 212/25

Beginn: 18.09.2025, 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.: 0173 734 3903, 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.:** **213/25**

Beginn: 30.09.2025, 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](mailto: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

---



### 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 beckenboden-schonend zu trainieren.

**Kurs-Nr.:** 214/25

**Beginn:** 29.09.2025, 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](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.:** **215/25**

Beginn: 19.09.2025, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **216/25**

Beginn: 25.09.2025, donnerstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **217/25**

Beginn: 01.10.2025, mittwochs, 09.45 – 10.45 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](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 deinen Beckenboden wieder wahrzunehmen. Ein weiterer Fokus liegt dabei auf der Schließung der Rectusdiastase und Stabilisierung der Körpermitte.

**Kurs-Nr.:** **218/25**

Beginn: 10.10.2025, freitags, 10.00 – 11.00 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](http://www.sportivo-aalen.de) oder E-Mail: [sportivo@sportallianz.com](mailto: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.:** **219/25**

Beginn: 04.09.2025, 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)

**Kurs-Nr.:** **220/25**

Beginn: 06.11.2025, donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, 7 mal  
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Halle 3, Stadionweg 11, 73430 Aalen  
Leitung: Julia Leutner, Sportwissenschaftlerin M.A  
Gebühr: 67,00 € | Vereinsmitglieder 47,00 € | AOK-Mitglieder 57,00 €  
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.:** **221/25**

Beginn: 18.09.2025, donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 mal

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

Leitung: Anissa Bouali, 2. DAN Aikido, Übungsleiterin C

Gebühr: 55,00 € | SWA+tarif 53,00 € | SWA++tarif 51,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

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



### KISS-HERBSCAMP 2025

(Kinder und Jugendliche im Alter von 6-13 Jahren)

Das diesjährige Herbstcamp findet wieder in unserem schönen Sportzentrum im Rohrwang statt. Hier bestehen optimale Bedingungen für Waldspiele und Outdooraktivitäten. Ebenso sind große Sporthallen, Spielplätze und ein Freibad fußläufig erreichbar. Die Kinder erwarten ein buntes Programm aus Sport, Spiel und Spaß. Neben vielen Bewegungsspielen und abwechslungsreichen Sporteinheiten können sich die Kinder auch in unserer Kreativwerkstatt ausprobieren. Es soll vor allem Lust und Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Erleben vermittelt werden.

**Kurs-Nr.:** **222/25**

Beginn: 27.10.2025, Montag-Freitag, 07.30 – 16.30 Uhr, 1 mal

Ort: Aalener Sportallianz, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Cedric Reidegeld, B.Sc. Sportwissenschaft

Gebühr: 160,00 € | SWA+tarif 158,00 € | SWA++tarif 156,00 € | Vereinsmitglieder 150,00 €

Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Tel.: 07361 999 0014, E-Mail: feriensportcamps@sportallianz.com



## BASKETBALL

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

Ort: Sporthalle am Schäle (Wasseralfingen)

**Kurs-Nr.:** **223/25 (Minis/U10 Jahrgänge 2016 und jünger)**

Beginn: 10.10.2025, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **224/25 (Minis/U10 Jahrgänge 2016 und jünger)**

Beginn: 16.01.2026, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 10 mal

Leitung: Katja Bold (Minis/U10)

Ort: Sporthalle am Schäle (Wasseralfingen)

**Kurs-Nr.:** **225/25 (U12 Jahrgänge 2014/2015)**

Beginn: 10.10.2025, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **226/25 (U12 Jahrgänge 2014/2015)**

Beginn: 16.01.2026, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 10 mal

Leitung: Hatem Ben Ayed (U12)

Ort: Weidenfeldhalle

**Kurs-Nr.:** **227/25 (U14 Jahrgänge 2012/2013)**

Beginn: 08.10.2025, mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **228/25 (U14 Jahrgänge 2012/2013)**

Beginn: 14.01.2026, mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 mal

Leitung: Frank Bold (U14)

Ort: Galgenberghalle

**Kurs-Nr.:** **229/25 (U16 Jahrgänge 2010/2011)**

Beginn: 06.10.2025, montags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal

**Kurs-Nr.:** **230/25 (U16 Jahrgänge 2010/2011)**

Beginn: 12.01.2026, montags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal

Leitung: Thorsten Fuchs (U16)

Ort: Galgenberghalle  
**Kurs-Nr.:** **231/25 (U18 Jahrgänge 2008/2009)**  
Beginn: 07.10.2025, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal  
**Kurs-Nr.:** **232/25 (U18 Jahrgänge 2008/2009)**  
Beginn: 13.01.2026, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal  
Leitung: Maximilian Pflaum

Ort: Galgenberghalle  
**Kurs-Nr.:** **233/25 (Damen Jahrgänge ab 2007)**  
Beginn: 09.01.2026, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal  
**Kurs-Nr.:** **234/25 (Damen Jahrgänge ab 2007)**  
Beginn: 15.01.2026, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal  
Leitung: Thomas Eberlein

Ort: Galgenberghalle  
**Kurs-Nr.:** **235/25 (Herren Jahrgänge ab 2007)**  
Beginn: 09.01.2026, donnerstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 10 mal  
**Kurs-Nr.:** **236/25 (Herren Jahrgänge ab 2007)**  
Beginn: 15.01.2026, donnerstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 10 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 bis 12 Jahren)

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

**Kurs-Nr.:** **237/25**

Beginn: 15.01.2026, 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 / 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](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 und wichtige praktische Übungen bereiten Sie für den Erwerb der Fluglizenz vor. Segelflug ab 14 Jahre, Motorflug ab 17 Jahre (Schnupperflüge möglich).

**Kurs-Nr.:** **238/25**

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.:** **239/25**

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.: 240/25 (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

(Kinder von 5 bis 10 Jahren)

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 Hallenradspортart „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.:** 241/25

Beginn: 04.10.2025 / 11.10.2025 / 25.10.2025, samstags, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Glück-auf-Halle, Kappelbergstraße 34, 73433 Aalen-Hofen

Leitung: Lizenzierte Radtreffleiter

Gebühr: 5,00 € pro Teilnehmer und Kurstag

(Bitte in bar am jeweiligen Kurstag mitbringen)

Anmeldung: E-Mail: [info@rkv-hofen.de](mailto:info@rkv-hofen.de)

## RRC AALEN



### E-BIKE / PEDELEC FAHRSICHERHEITSTRAINING

Informationen über Ausrüstung, Fahrtechniken u. den sicheren Umgang mit dem E-Bike/  
Pedelec - Praxis zum Fahren, Bremsen, Lenken, Schalten in Verbindung mit dem Elektromotor.

**Kurs-Nr.:** **242/25**

Beginn: 08.09.2025, Montag, 09.30 – 12.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **243/25**

Beginn: 13.09.2025, Samstag, 14.00 – 16.30 Uhr

**Kurs-Nr.:** **244/25**

Beginn: 24.09.2025, Mittwoch, 09.30 – 12.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **245/25**

Beginn: 27.09.2025, 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.:** **246/25**

Beginn: 15.09.2025, Montag, 09.30 – 12.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **247/25**

Beginn: 20.09.2025, Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **248/25**

Beginn: 24.09.2025, Mittwoch 09.30 – 12.00 Uhr

**Kurs-Nr.:** **249/25**

Beginn: 11.10.2025, 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

## TAUCH- UND FREIZEITCLUB WASSERALFINGEN



### AUSBILDUNG FÜR KINDER / JUGENDLICHE

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich.

**Kurs-Nr.:** **250/25 (Deutsches Jugendschwimmabzeichen)**

Beginn: Jederzeit möglich

**Kurs-Nr.:** **251/25 (Deutsches Schwimmabzeichen)**

Beginn: Jederzeit möglich

**Kurs-Nr.:** **252/25 (Deutsches Jugendleistungsschwimmabzeichen Flossenschwimmen)**

Beginn: Jederzeit möglich

**Kurs-Nr.:** **253/25 (Deutsches Leistungsabzeichen Flossenschwimmen)**

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 10,00 €

Ort: Freibad Spiesel / Hallenbad 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.:** 254/25 (Schnuppertauchen mit Gerät)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 10,00 €

**Kurs-Nr.:** 255/25 (Kindertauchsportabzeichen mit Gerät)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 55,00 €

**Kurs-Nr.:** 256/25 (Grundtauchschein für Jugendliche u. Erwachsene, ab 14-66 Jahre)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 220,00 €

Ort: Freibad Spiesel / Hallenbad Aalen

Leitung: Gebhard Kiefner, Tauchlehrer

Anmeldung: Tel.: 0172 8042 300, E-Mail: 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)



# Sparkasse plus PAYBACK.

Die beste Sparkassen-Card\*  
aller Zeiten

Jetzt Sparkassen-Card verknüpfen  
und 100 PAYBACK °Punkte sichern.

Mehr Infos auf [s.de/PAYBACK](http://s.de/PAYBACK)

\*Debitkarte

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Ostalb



**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.:** 257/25

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

**Ort:** Lehrschwimmbecken Ebnat

**Leitung:** Andrea Baur

**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, anderseits den nötigen Freiraum im Wasser geben.

**Kurs-Nr.:** 258/25

**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>



## 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.:** **259/25**

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat | Hallenbad Aalen

Leitung: Barbara Henne | Caroline Brenner | Melanie Newman

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.:** **260/25**

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat | Hallenbad Aalen

Leitung: Barbara Henne | Nadine Weiss | Ryan Newman

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.:** 261/25

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

**Ort:** Lehrschwimmbecken Ebnat

**Leitung:** Johannes Gärtner | Melanie Newman | 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.:** **262/25**

**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

(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.:** **263/25**

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

**Ort:** Lehrschwimmbecken Ebnat

**Leitung:** Johannes Gärtner | Ryan Newman

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

**Kurs-Nr.:** **264/25**

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 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.:** **265/25**

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

Leitung: Golo Böhme | Karin Morassi

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

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.:** **266/25**

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Golo Böhme | Karin Morassi

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

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.:** **267/25**

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>

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)



## 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/](http://www.aok.de/pk/leistungen-services/)  
Mehr als nur versichert.**

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

**Jetzt  
wechseln!**  
**0711  
76 16 19 23**