

AALENSportiv H/W 2026

Gesundheits- und Erlebnissport





Sparkasse plus PAYBACK.

Verknüpfen. Bezahlen. Sammeln.

Jetzt Sparkassen-Card¹ mit PAYBACK verknüpfen
und noch einfacher PAYBACK °Punkte sammeln².
Mehr Infos auf: s.de/PAYBACK

¹Debitkarte, ²Bei teilnehmenden PAYBACK Partnern und Sparkassen-Vorteilspartnern.

PAYBACK 

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Ostalb**

Gemeinsam aktiv durch die kalte Jahreszeit!

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen ist genau der richtige Zeitpunkt um Körper und Geist in Bewegung zu bringen. Unser neues Semesterprogramm „Herbst/Winter 2026/27“ bietet Ihnen dafür die besten Voraussetzungen.

Freuen Sie sich auf einen ausgewogenen Mix aus Fitness, Gesundheit und Erleben. Von sanften Bewegungsformen bis hin zu intensiven Workouts erwartet Sie ein Programm voller Vielfalt, Power und Spaß.

Besonders wichtig ist uns, dass Bewegung Freude macht. In unseren Kursen stehen nicht Höchstleistungen oder Wettkampf im Mittelpunkt sondern das gemeinsame Erleben, die Motivation in der Gruppe und das gute Gefühl, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Unsere engagierten und qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter begleiten Sie mit Kompetenz, Erfahrung und Begeisterung. Sie sorgen dafür, dass Ihr Körper in Schwung kommt, Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen und jede Kursstunde zu einem positiven Erlebnis wird.

Ganz gleich, welches Ziel Sie verfolgen, mehr Fitness, Gesundheit, Ausgleich oder einfach Freude an der Bewegung, in unserem Semesterprogramm finden Sie garantiert das passende Angebot.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen. Melden Sie sich an, bleiben Sie fit und erleben Sie einen aktiven Herbst und Winter voller Bewegung, Gesundheit und gemeinsamer Freude!



Frederick Brütting
Oberbürgermeister
der Stadt Aalen



Hans-Joachim Seufferlein
Geschäftsführer
AOK – Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg



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



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

Vorwort	3	FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 2	16
Inhaltsverzeichnis, Kurse	4 - 5	FLEXIBLE WIRBELSÄULE – STARKER RÜCKEN	34
Teilnahmebedingungen	7	FRÖSCHE – ANFÄNGER-SCHWIMMKURSE	63
Spionkarte der Stadt Aalen	7	FUNKTIONAL KRAFTZIRKEL	16
Termine & Geschäftsstellen der Vereine	9	FUNKTIONELLES BECKENBODENTRAINING	47
Fitness- & Gesundheitssport	10 - 44	HOCKEY FÜR KIDS	52
Geschlechterspezifische Kurse	46 - 48	HÜFT- UND KNIESPORT	34
Erlebnissport	49 - 58	INDOORCYCLING	35
Schwimmkurse	60 - 67	INDOORCYCLING MEETS PUMP	36
		KAULQUAPPEN – WASSERGEWÖHNUNG	62
KURSE A-Z		KINDERYOGA	21
		KORONARSPORT	37
AERIAL YOGA	19	LANGHANTEL SPEZIAL – PUMP WORKOUT	22
AQUAFITNESS KURSE	61	LUNGENSport	37
AUSBILDUNG FÜR KINDER / JUGENDLICHE	57	M.A.X.® & STRETCH	22
BASKETBALL	50	MAMA-FIT MIT BABY/KLEINKIND	47
BEWEGEN STATT SCHONEN	12	MAMA-WELT (SCHWANGERSCHAFT IN BALANCE)	48
BIBER – FORTGESCHRITTENEN 2 SCHWIMMKURSE	66	MOTOR- UND SEGELFLUG	55
BODY ATTACK	42	MOVEMENT TO MUSIC	43
BODY MIX	12	OTTER – FORTGESCHRITTENEN 1 SCHWIMMKURSE	65
BODY-MOVES	25	PILATES	44
CROSS-FITNESS	43	POOL-BILLARD	55
DAS GANZKÖRPERTRAINING	11	POWER-UP! – BODY & MIND	38
ENERGY DANCE	13	REBOUND (Trampolin)	17
FASZIEN-YOGA	18	REHASPORT WIRBELSÄULE/KNIE/HÜFTE	38
FIT IN DEN TAG	36		
FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 1	13		

REITEN	56	TAICHI 1 – EINSTEIGERKURS	18
RÜCKEN-FITNESS	25	TAUCHEN LEICHT GEMACHT	58
RÜCKEN-SPEZIAL	26	WALKING	26
SANFTE BECKENBODENGYMNASTIK	48	WASSERFLÖHE – BABYSCHWIMMEN, 3-9 Mon. / 9-14 Mon.	61
SANFTES RÜCKENTRAINING	17	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	39
SEEPFERDCHEN – ANFÄNGER PLUS-SCHWIMMKURSE	64	WORLD JUMPING	39
SHRIMPIES – KLEINKINDERSCHWIMMEN, 14 Mon. - 2,5 J. / ab 2,5 J.	62	YOGA – SANFT UND EFFEKTIV	19
STILSCHULE	66	YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE	44





Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Das Amt für Schulen, Sport und Bäder 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



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Jetzt
wechseln!



Nächste Semesterbroschüre

Die nächste Kursbroschüre Frühjahr/Sommer 2027 erscheint im Januar 2026.

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

Geschäftsstellen

Aalener Sportallianz

Geschäftsstelle, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Dienstag und Donnerstag von 17.00 – 19.00 Uhr

Tel.: 07361 9990016

E-Mail: kurse@sportallianz.com

SV Germania Fachsenfeld

Geschäftsstelle, Waiblinger Straße 1, 73434 Aalen

E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

TSG Hofherrnweiler-Unterrombach

Geschäftsstelle, Bohnensträße 20, 73434 Aalen

Dienstag und Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr

Tel.: 07361 41105, Fax: 07361 42448

E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Anmeldestellen in der Kursbeschreibung.

A group of five people, including a young woman in the foreground and four older adults behind her, are performing a side-body stretch in a bright room. They are all smiling and looking towards the camera. The young woman is wearing a white tank top and purple shorts. The older adults are wearing various casual clothing like t-shirts and shorts. They are all barefoot on a light blue mat. The background shows a window with blue curtains.

FITNESS- & GESUNDHEITSSPORT

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.



AALENER SPORTALLIANZ



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.: 143/26

Beginn: 24.09.2026, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstraße 23, 73433 Aalen

Kurs-Nr.: 144/26

Beginn: 29.09.2026, dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Martin Gerstmayer, Karin Kadow, Fitness- u. Gesundheitstrainer

Gebühr: 82,00 € | Vereinsmitglieder 62,00 € | AOK-Mitglieder 77,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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

**BEWEGEN STATT SCHONEN****(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)**

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

Kurs-Nr.: 145/26

Beginn: 28.09.2026, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Mal

Kurs-Nr.: 146/26

Beginn: 28.09.2026, montags, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Kristina Wiedeking, Physiotherapeutin

Gebühr: 82,00 € | Vereinsmitglieder 62,00 € | AOK-Mitglieder 77,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com**BODY MIX****(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)**

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

Kurs-Nr.: 147/26

Beginn: 24.09.2026, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 Mal

Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen

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

Gebühr: 92,00 € | Vereinsmitglieder 72,00 € | AOK-Mitglieder 87,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



ENERGY DANCE

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 148/26

Beginn: 15.09.2026, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Petra Schmidt, Übungsleiterin B

Gebühr: 77,00 € | Vereinsmitglieder 57,00 € | AOK-Mitglieder 67,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 1

(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.: 149/26

Beginn: 02.10.2026, freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

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

Gebühr: 77,00 € | Vereinsmitglieder 57,00 € | AOK-Mitglieder 67,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Voll entspannt. Voller Möglichkeiten.

**Mit der neuen Sparkassen-Card
(Debitkarte) und 3-D Secure ist
jetzt alles möglich.**

Mehr erfahren unter:
www.jetztallesmoeglich.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Ostalb



Immer für Sie
erreichbar:
0800 1 265 265*

Das medizinische Infotelefon AOK-Clarimedis.

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

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

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

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Clarimedis



FIT MIT LINE DANCE – LEVEL 2

(Erwachsene und Fortgeschrittene)

Du hast bereits Dance Kenntnisse? Dann bist Du hier genau richtig. Eine unterhaltsame und gleichzeitig effektive Möglichkeit deine koordinativen Fähigkeiten zu trainieren und dich tänzerisch zu bewegen.

Kurs-Nr.: 150/26

Beginn: 01.10.2026, donnerstags, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

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

Gebühr: 77,00 € | Vereinsmitglieder 57,00 € | AOK-Mitglieder 67,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



FUNKTIONAL KRAFTZIRKEL

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 151/26

Beginn: 21.09.2026, montags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Mal

Kurs-Nr.: 152/26

Beginn: 22.09.2026, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Mal

Kurs-Nr.: 153/26

Beginn: 23.09.2026, mittwochs, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 Mal

Kurs-Nr.: 154/26

Beginn: 17.09.2026, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstraße 23, 73433 Aalen

Leitung: Dominic Boland, Sportökonom | Timo Rupp, Sportökonom

Gebühr: 99,00 € | Vereinsmitglieder 89,00 € | AOK-Mitglieder 94,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: 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.: 155/26

Beginn: 24.09.2026, donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Rebecca Herberling, Übungsleiterin Gruppenfitness

Kurs-Nr.: 156/26

Beginn: 25.09.2026, freitags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

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

Gebühr: 99,00 € | Vereinsmitglieder 89,00 € | AOK-Mitglieder 94,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



SANFTES RÜCKENTRAINING (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 157/26

Beginn: 16.09.2026, mittwochs 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Sandra Bertele, Übungsleiterin C „Fitness und Gesundheit“

Gebühr: 82,00 € | Vereinsmitglieder 62,00 € | AOK-Mitglieder 72,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



TAICHI 1 – EINSTEIGERKURS

(Erwachsene, Frauen und Männer)

Durch fließende Bewegungen und bewusste Atmung steigern Sie Ihr Wohlbefinden und lernen, Stress abzubauen. Dieser Einsteigerkurs vermittelt die Grundlagen dieser traditionellen chinesischen Bewegungskunst und fördert Entspannung, Beweglichkeit sowie äußere und innere Balance. Die harmonisch fließenden Bewegungen können unabhängig von Alter oder gesundheitlichen Einschränkungen praktiziert werden.

Kurs-Nr.: 158/26

Beginn: 23.09.2026, mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Gabriele May, Heike Sobotta, TaiChi Lehrerin

Gebühr: 82,00 € | Vereinsmitglieder 62,00 € | AOK-Mitglieder 72,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



FASZIEN-YOGA

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 159/26

Beginn: 17.09.2026, donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Karin Abele, Yogalehrerin

Gebühr: 82,00 € | Vereinsmitglieder 62,00 € | AOK-Mitglieder 72,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



AERIAL YOGA

(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.: 160/26

Beginn: 07.10.2026, mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Martin Gerstmayer, Fitness- und Yogatrainer

Gebühr: 99,00 € | Vereinsmitglieder 89,00 € | AOK-Mitglieder 94,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



YOGA – SANFT UND EFFEKTIV

(Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 161/26

Beginn: 23.09.2026, mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Cathlen Brenner, Yogalehrerin

Gebühr: 88,00 € | Vereinsmitglieder 68,00 € | AOK-Mitglieder 78,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



**Digital nah:
Meine
AOK- App**

GESUNDNAH

Weil Gesundheit Nähe braucht.

**Immer nah bei dir: mit dem AOK-Bonusprogramm in der
Meine AOK-App einfach Prämien für Sport bekommen.**

gesundnah.de

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.**



DJK-SV WASSERALFINGEN 1921 E.V.

KINDERYOGA

Stark, ruhig und achtsam – Kinder entdecken durch Yoga ihre innere und äußere Balance. Bewegung, Körperbewusstsein und mentale Ausgeglichenheit mit einer liebevollen, druckfreien Atmosphäre. Ohne Leistungsdruck und Wettbewerb lernen Kinder spielerisch, wie sie ihren Körper wahrnehmen, ihre Koordination verbessern und in ihre eigene Kraft finden können.

Jede Stunde folgt einem sanften und kindgerechten Aufbau: Nach einem kurzen Ankommen und einer Achtsamkeitsübung (z.B. mit Klangschale) folgen Aufwärmspiele, die in fantasievolle Geschichten verpackten Yoga-Posen (Asanas), kleine Atem- oder Wahrnehmungsübungen und eine entspannende Fantasiereise mit Musik. Den Abschluss bildet ein Ritual, bei dem die Kinder reflektieren, wie sie sich gefühlt haben.

Unser Ziel ist es, körperliche und mentale Gesundheit zu fördern, soziale Kompetenzen zu stärken und jedem Kind einen geschützten Raum zur freien Entfaltung zu geben – in entspannter und animierender Wohlfühlatmosphäre.

10 Einheiten à 60 Minuten, maximal 10 Kinder pro Gruppe (ab 7 Teilnehmer findet der Kurs statt), Leitung durch qualifizierte Kinderyoga-Lehrkräfte.

Kurs-Nr.: 162/26 Kinder 3-6 Jahre

Mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs-Nr.: 163/26 Kinder 7-9 Jahre

Mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr

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

Leitung: Anke Maier, Hot Iron Instructor, DTB Group Fitness Trainerin

Gebühr: Je Kurs im 10er Block, 69,00 € | Vereinsmitglieder 55,00 €

Anmeldung: Frau Jasmin Wagner,

E-Mail: kinderyoga@djksv1921.de/abteilungen/kinderyoga

Weitere Infos auf www.djksv1921.de/abteilungen/kinderyoga



LANGHANTEL SPEZIAL – PUMP WORKOUT

Dieses Langhanteltraining ist ein Ganzkörper-Kraftausdauer-Training mit der Langhantel auf coole Musik. Für Männer und Frauen jeden Alters. 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.: 164/26

Beginn: 01.10.2026, donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Mal

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

Leitung: Anke Maier, DTB Group Fitness Trainerin, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 80,00 €, 10 Termine
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: E-Mail: fitness@djksv1921.de



M.A.X.® & STRETCH

M.A.X.® & Stretch ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel – Körperform mit anschließendem Stretchtraining. Aufgrund neuester Erkenntnisse wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung wird optimiert. Durch die Übungsauswahl ist ein super effektives Training garantiert. Durch das anschließende Stretchtraining wird zudem die Beweglichkeit gesteigert.

Kurs-Nr.: 165/26

Beginn: 01.10.2026, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Mal

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

Leitung: Anke Maier, DTB Group Fitness Trainerin, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 80,00 €, 10 Termine
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: E-Mail: fitness@djksv1921.de

Bergwandern statt Papierberge.

Immer die AOK, die du brauchst.

Mit der Meine AOK-App Versicherungsanliegen
überall digital regeln:
immer-was-du-brauchst.de

Jetzt
zu Top-
Leistungen
wechseln!

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.





DIE NEUSPARER

Dein Geld verdient Besseres.

Werde auch Neusparer und mach mehr aus deinem Geld – mit smarten Produkten, einfachen Online-Tools und unserer individuellen Beratung.



Jetzt Serie streamen und alle Infos zum neuen Sparen entdecken:
sparkasse.de/neues-sparen

Weil's um mehr als Geld geht.



**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.: 166/26

Beginn: 21.09.2026, montags 17.30 – 18.30 Uhr, 9 Mal

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

Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 72,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 36,00 € | AOK-Mitglieder 54,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de



RÜCKEN-FITNESS

(Erwachsene jeden Alters)

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

Kurs-Nr.: 167/26

Beginn: 21.09.2026, montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 Mal

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

Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 72,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 36,00 € | AOK-Mitglieder 54,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de



RÜCKEN-SPEZIAL

(Erwachsene jeden Alters)

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

Kurs-Nr.: 168/26
Beginn: 24.09.2026, 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,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

WALKING

(Erwachsene jeden Alters)

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

Kurs-Nr.: 169/26
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,
E-Mail: 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.

Telefon 07361 952-255 | service@sw-aalen.de | www.sw-aalen.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

bestimmt haben Sie in dieser Broschüre ein Angebot gefunden, an dem Sie teilnehmen möchten!
Nicht lange aufschieben. Probieren Sie es aus!

Der gewählte Sport soll Spaß machen. Er soll Ihnen Freude bereiten. Dann fällt der Stress schneller ab.
Mit Aalen Sportiv bieten wir, die AOK Ostwürttemberg, gemeinsam mit der Stadt Aalen und den ansässigen Sportvereinen, eine tolle Auswahl an sportlichen Angeboten an.

Die Aalener Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen. Vielleicht werden Sie ja nach einem Kurs Vereinsmitglied. Den Verein würde es bestimmt freuen.
Wir von der AOK ergänzen diese Angebote, beispielsweise mit Ernährungsberatung und Entspannungsangeboten. Denn die richtige Nahrung und Phasen der Entspannung sind neben regelmäßigem Sport die Grundpfeiler, um gesund zu bleiben.

Über 176.000 Menschen in Ostwürttemberg sind schon bei der Gesundheitskasse und immer mehr Bürger entscheiden sich für uns – denn wir tun mehr – für Kunden, Unternehmen, Kommunen und Sportvereine in unserer Region.

Die AOK Ostwürttemberg ist **GESUNDNAH**. Kompetent, persönlich und in Ihrer Nähe.
Schenken Sie uns weiterhin oder als neuer Kunde Ihr Vertrauen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Dangelmaier'.

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



Öffnungszeiten:

Montag	08:30 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr
Dienstag - Mittwoch	08:30 - 13:00 Uhr
Donnerstag	08:30 - 13:00 Uhr 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	08:30 - 13:00 Uhr

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

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

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

www.aok.de

AOK – 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.

50448963 HRB	Termin: montags, ab 28.09.26, 16:00 – 17:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50450177 LBR	Termin: mittwochs, ab 30.09.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50441182 MOR	Termin: dienstags, ab 06.10.26, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50449175 NEF	Termin: mittwochs, ab 07.10.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50451829 OWB	Termin: donnerstags, ab 12.11.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50451903 SOR	Termin: mittwochs, ab 25.11.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 8 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

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.

50449934 HRB	Termin: donnerstags, ab 17.09.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50450986 ULB	Termin: montags, ab 21.09.26, 15:00 – 16:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50451328 SBH	Termin: montags, ab 28.09.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50450891 NEA	Termin: donnerstags, ab 01.10.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50450240 SOR	Termin: dienstags, ab 13.10.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
50450080 HRB	Termin: donnerstags, ab 29.10.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50450985 ULB	Termin: montags, ab 02.11.26, 13:00 – 14:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50441327 MOR	Termin: mittwochs, ab 04.11.26, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50450985 RNO	Termin: dienstags, ab 17.11.26, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
50451472 SBH	Termin: mittwochs, ab 25.11.26, 18:15 – 19:45 Uhr, 4 Kurseinheiten
50450061 HRB	Termin: donnerstags, ab 14.01.27, 14:00 – 15:30 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.

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

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

AOK – Folge Deinem Bauchgefühl

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

- 50447974 MOR** Termin: dienstags, ab 25.08.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50451175 HNF** Termin: montags, ab 21.09.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50441234 MOR** Termin: mittwochs, ab 18.11.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50451880 OWB** Termin: montags, ab 19.10.26, 10:30 – 12:00 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

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!

50447765 BOS	Termin: mittwochs, ab 30.09.26, 16:15 – 17:15 Uhr, 8 Kurseinheiten
50441244 MOR	Termin: mittwochs, ab 07.10.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50450354 HNF	Termin: mittwochs, ab 07.10.26, 16:30 – 17:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50451418 SBB	Termin: donnerstags, ab 08.10.26, 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50448970 NEF	Termin: mittwochs, ab 14.10.26, 09:00 – 10:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50450989 ULB	Termin: donnerstags, ab 22.10.26, 09:15 – 10:15 Uhr, 8 Kurseinheiten

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

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

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

AOK – Starker Rücken, aktiver Nacken

Der Kurs „AOK - Starker Rücken – Aktiver Nacken“ bringt neue Energie, Kraft und Leichtigkeit in deinen Alltag. In jeder Einheit erwarten dich gezielte Übungen zur Kräftigung von Rücken- und Nackenmuskulatur sowie ein bewusstes Körpertraining mit Spaß und Abwechslung. Aktivierende und koordinative Elemente fördern nicht nur Kraft und Beweglichkeit, sondern auch Konzentration und Wohlbefinden. Entspannende Ausklänge, wertvolle Tipps und kleine Aufgaben für Zuhause helfen dir, die positive Wirkung nachhaltig in deinen Alltag zu übernehmen.

50451555 SBB Termin: mittwochs, ab 02.09.26, 13:15 – 14:15 Uhr, 8 Kurseinheiten

50450908 NEA Termin: mittwochs, ab 23.09.26, 09:30 – 10:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

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

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.: 170/26
Beginn: 24.09.2026, donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr, 10 Mal
Kurs-Nr.: 171/26
Beginn: 24.09.2026, donnerstags, 10.45 – 11.45 Uhr, 10 Mal
Kurs-Nr.: 172/26
Beginn: 24.09.2026, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Mal
Ort: Else-Storn-Halle, BohnensträÙe 20, 73434 Aalen
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.: 173/26
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)

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 und bauen Stress ab. Fitnessbegeisterte auf jedem Fitnesslevel. Let`s cycle & have fun!

Kurs-Nr.: 174/26

Beginn: 14.09.2026, montags, 18.30 – 19.45 Uhr, Zehnerkurs (ganzjährig)

Leitung: Mario Feuchter, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 175/26

Beginn: 07.10.2026, mittwochs, 18.00 – 19.15 Uhr, Zehnerkurs (ganzjährig)

Leitung: Lothar Grundler, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 176/26

Beginn: 08.10.2026, donnerstags, 19.00 – 20.15 Uhr, Zehnerkurs (ganzjährig)

Leitung: Margaretha Nufer, Certificate Cycling Instructorin

Kurs-Nr.: 177/26

Beginn: 10.10.2026, samstags, 10.00 – 11.15 Uhr, Zehnerkurs (ganzjährig)

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



INDOORCYCLING MEETS PUMP

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

Kurs-Nr.:	178/26
Beginn:	16.09.2026, mittwochs, 19.30 – 20.45 Uhr, Zehnerkurs (ganzjährig)
Kurs-Nr.:	179/26
Beginn:	18.09.2026, freitags, 19.30 – 20.45 Uhr, Zehnerkurs (ganzjährig)
Leitung:	Andrea und Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructoren
Ort:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Cyclingcenter
Gebühr:	100,00 € 10er-Karte Vereinsmitglieder 50,00 € 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.:	180/26
Beginn:	durchgehend, montags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 Mal
Ort:	Else-Storn-Halle, BohnensträÙe 20, 73434 Aalen
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.: 181/26

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: 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.: 182/26

Beginn: freitags, 09.00 – 10.00 Uhr, (durchgehend)

Kurs-Nr.: 183/26

Beginn: dienstags, 08.30 – 09.30 Uhr, (durchgehend)

Ort: Else-Storn-Halle, Bohnensträße 20, 73434 Aalen

Leitung: Christine Winter | 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

**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.: 184/26
Beginn: montags, 18.45 – 20.00 Uhr, 07.09.2026 bis 21.12.2026, 15 Mal
Ort: Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Andrea Koller, Übungsleiterin B „Prävention“, Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, lizenzierte Trainerin „Prävention, Burnout“
Gebühr: 120,00 € | Vereinsmitglieder 105,00 € für 10 Teilnahmen | Lizensierter Kurs, daher Bezuschussung durch Krankenversicherungen möglich | Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: E-Mail: andiamo.lifemind.coaching@gmail.com

**REHASPORT WIRBELSÄULE/KNIE/HÜFTE****(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)**

Personen mit Rückenbeschwerden oder Wirbelsäulenerkrankungen. Personen mit Knie- und Hüftgelenksarthrosen und Endoprothesen.

Kurs-Nr.: 185/26
Beginn: freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, (durchgehend)
Ort: Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

(Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

Kurs-Nr.: 186/26
Beginn: dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr, (durchgehend)
Ort: Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr: 7,00 € je Einheit | Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit |
mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-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.: 187/26
Beginn: samstags, 10.00 – 11.00 Uhr, (durchgehend)
Ort: Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Jessica und 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



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

LB  BW

 LBS

 SV



Kreissparkasse
Ostalb

Digital nah:
Online-
Gesundheits-
kurse

GESUNDNAH

Weil Gesundheit Nähe braucht.

Immer nah bei dir: mit unseren Online-Gesundheitskursen
einfach gesünder ernähren.

gesundnah.de

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



TV 1884 UNTERKOCHEN E.V.



BODY ATTACK (Erwachsene)

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

Kurs-Nr.: 188/26

Beginn: 17.09.2026, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Mal

Kurs-Nr.: 189/26

Beginn: 18.09.2026, freitags, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Mal

Leitung: Gilbert Übensee | Denise Lechner-Baur, Übungsleiterin C „Breitensport“, Übungsleiter C „Sport für Ältere“

Ort: Sporthalle Unterkothen, Fitnessraum

Gebühr: Kurs-Nr.: 187/26: 45,00 € | Vereinsmitglieder 30,00 € | AOK-Mitglieder 37,50 €
Kurs-Nr.: 188/26: 54,00 € | Vereinsmitglieder 36,00 € | AOK-Mitglieder 45,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Tel.: 0173 7343903, E-Mail: info@tv-unterkothen.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.: 190/26

Beginn: 14.09.2026, montags, 18.45 – 19.45 Uhr, 12 Mal

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

Leitung: Marcel Dornbusch, Übungsleiter

Gebühr: 54,00 € | Vereinsmitglieder 36,00 € | AOK-Mitglieder 45,00 €
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.: 191/26

Beginn: 16.09.2026, mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr, 12 Mal

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

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

Gebühr: 54,00 € | Vereinsmitglieder 36,00 € | AOK-Mitglieder 45,00 €
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.: 192/26
Beginn: 21.09.2026, 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.: 193/26
Beginn: 22.09.2026, 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
Telefon 07361 9493-0

Osterbucher Platz 3 | 73431 Aalen
www.limes-thermen.de



Stadtwerke Aalen
Bäder & Freizeit

Für Sie
am Werk.

A photograph of three women in a gym setting, performing a lunge exercise. The woman in the foreground is wearing a red tank top and black shorts, smiling and looking to the side. She has her hands on her hips. Behind her, another woman in a black and pink sports bra and black leggings is also in a lunge. To the right, a third woman in a red long-sleeved shirt and black leggings is in a lunge, looking forward. The gym has a wooden floor, large windows, and a high ceiling with exposed beams and lights.

**GESCHLECHTER-
SPEZIFISCHE KURSE**



AALENER SPORTALLIANZ



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.: 194/26

Beginn: 21.09.2026, montags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Martin Gerstmayer, Trainer „Fitness und Gesundheit“

Gebühr: 88,00 € | Vereinsmitglieder 68,00 € | AOK-Mitglieder 78,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



MAMA-FIT MIT BABY/KLEINKIND

(Frauen oder Männer)

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.: 195/26

Beginn: 16.09.2026, mittwochs, 09.45 – 10.45 Uhr, 10 Mal

Kurs-Nr.: 196/26

Beginn: 25.09.2026, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Doro Daus | Julia Jeutner, Sportwissenschaftlerin

Gebühr: 88,00 € | Vereinsmitglieder 68,00 € | AOK-Mitglieder 78,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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

**SANFTE BECKENBODENGYMNASTIK****(Frauen)**

Du lernst in diesem Kurs gezielte Übungen, um deine Beckenboden- 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.: 197/26

Beginn: 25.09.2026, 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 oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com**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.: 198/26

Beginn: 07.10.2026, mittwochs, 19.30– 20.30 Uhr, 8 Mal

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

Leitung: Julia Jeutner, Sportwissenschaftlerin M. A.

Gebühr: 88,00 € | Vereinsmitglieder 68,00 € | AOK-Mitglieder 78,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



**Stadtwerke
Aalen**

Für Sie
am Werk.



ERLEBNISSPORT

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



AALENER SPORTALLIANZ - BSG



BASKETBALL

Bewegung und viel Spaß mit Basketball, dem Sport von Dennis Schröder & Co.

Kurs-Nr.: 199/26 Minis/U10 (Jahrgänge 2018 und jünger)

Beginn: 18.09.2026, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 6 Mal

Kurs-Nr.: 200/26 Minis/U10 (Jahrgänge 2018 und jünger)

Beginn: 06.11.2026, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 7 Mal

Ort: Sporthalle am Schäle (Wasseralfingen)

Kurs-Nr.: 201/26 U12 (Jahrgänge 2015/2016)

Beginn: 18.09.2026, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 6 Mal

Kurs-Nr.: 202/26 U12 (Jahrgänge 2015/2016)

Beginn: 06.11.2026, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 7 Mal

Ort: Sporthalle am Schäle (Wasseralfingen)

Kurs-Nr.: 203/26 U14 (Jahrgänge 2013/2014)

Beginn: 18.09.2026, freitags, 17.30 – 19.00 Uhr, 6 Mal

Kurs-Nr.: 204/26 U14 (Jahrgänge 2013/2014)

Beginn: 06.11.2026, freitags, 17.30 – 19.00 Uhr, 7 Mal

Ort: Weidenfeldhalle

Kurs-Nr.: 205/26 U16 (Jahrgänge 2011/2012)

Beginn: 17.09.2026, donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr, 6 Mal

Kurs-Nr.: 206/26 U16 (Jahrgänge 2011/2012)

Beginn: 05.11.2026, donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr, 7 Mal

Ort: Galgenberghalle

Kurs-Nr.: 207/26 U18 (Jahrgänge 2009/2010)
Beginn: 17.09.2026, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 Mal
Kurs-Nr.: 208/26 U18 (Jahrgänge 2009/2010)
Beginn: 05.11.2026, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 Mal
Ort: Galgenberghalle

Kurs-Nr.: 209/26 Damen (Jahrgänge ab 2008)
Beginn: 17.09.2026, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 Mal
Kurs-Nr.: 210/26 Damen (Jahrgänge ab 2008)
Beginn: 05.11.2026, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 Mal
Ort: Galgenberghalle

Kurs-Nr.: 211/26 Herren (Jahrgänge ab 2008)
Beginn: 17.09.2026, donnerstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 6 Mal
Kurs-Nr.: 212/26 Herren (Jahrgänge ab 2008)
Beginn: 17.09.2026, donnerstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 6 Mal
Ort: Galgenberghalle

Leitung: Katja Bold (Minis/U10, Hatem Ben Ayed (U12), Maximilian Pflaum (U14),
Thorsten Fuchs (U16), Julian Buntz (U18), Thomas Eberlein (Damen),
Maximilian Pflaum (Herren)

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.: 213/26

Beginn: 26.09.2026, 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



Mach deine Freunde happy. Mit Wero.

Sende Geld einfach und schnell.

Jetzt in der App Sparkasse nutzen.

wERO

Weil's um mehr als Geld geht.



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 Bewerbung über unser Karriereportal auf www.sw-aalen.de

Ansprechpartnerin: Sarah Trost

Fragen beantworten wir unter 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.:	214/26
Beginn:	Motorflug täglich, Segelflug Sa. u. So.
Ort:	Flugplatz Elchingen
Leitung:	Qualifizierte, geprüfte Motor- und Segelfuglehrer
Gebühr:	auf Anfrage
Anmeldung:	Dr. Helmut Albrecht, Tel.: 07367 7122 E-Mail: helmut@albrecht57.de



POOL-BILLARD-CLUB AALEN

POOL-BILLARD

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

Kurs-Nr.:	215/26
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.: 216/26
Beginn: nach Absprache / 6 Tage die Woche
Ort: Reitanlage im Greut
Leitung: Mitarbeiter Reitverein Aalen u. Umgebung e.V.
Gebühr: Preisliste, www.reiterverein-aalen.de
Anmeldung: Reiterverein Aalen u. Umgebung e.V.,
Tel.: 07361 64520
Weitere Infos auf www.reiterverein-aalen.de

TAUCH- UND FREIZEITCLUB WASSERALFINGEN



AUSBILDUNG FÜR KINDER / JUGENDLICHE

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr.:	217/26 (Deutsches Jugendschwimmabzeichen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Kurs-Nr.:	218/26 (Deutsches Schwimmabzeichen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Kurs-Nr.:	219/26 (Deutsches Jugendleistungsschwimmabzeichen Flossenschwimmen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Kurs-Nr.:	220/26 (Deutsches Leistungsabzeichen Flossenschwimmen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Ort:	Freibad Spiesel Kombibad Aalen
Leitung:	Gebhard Kiefner, Tauchlehrer
Gebühr:	10,00 €
Anmeldung:	Tel.: 0172 8042 300, E-Mail: tauchen-tfc@web.de, www.tauchen-tfc.de

TAUCHEN LEICHT GEMACHT

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr.: 221/26 (Schnuppertauchen mit Gerät)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr.: 222/26 (Kindertauchsportabzeichen mit Gerät)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr.: 223/26 (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 | www.sw-aalen.de



**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.: 224/26

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Terentyev

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, andererseits den nötigen Freiraum im Wasser geben.

Kurs-Nr.: 225/26

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>



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

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

Kurs-Nr.:	226/26
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. 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.:	227/26
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.: 228/26

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>



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.: 229/26

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.:	230/26
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 Wassergefühlsübungen lernen die Kinder unterschiedliche Antriebsarten im Wasser kennen, verbessern ihre Wasserlage und steigern die Effizienz ihres Schwimmstiles.

Kurs-Nr.: 231/26

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.: 232/26

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

Leitung: Golo Böhme | Karin Morassi | Ryan Newman

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 Technikschiilung 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.: 233/26

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Golo Böhme | Karin Morassi | Ryan Newman

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.: 234/26

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

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

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

Kooperationspartner

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

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

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

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

Da, wo es dir passt.

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

Mehr Infos unter gesundnah.de

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.