

AALENsportiv

F/S 2024



Gesundheits- und Erlebnissport



welt

Januar 2024

SIEGER BANKENTEST

– Beratung Baufinanzierung –



**Kreissparkasse
Ostalb**

Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

In eine nachhaltige Zukunft investieren.

Mit dem Sparkassen-Solarkredit sichern Sie sich attraktive Konditionen und leisten einen Beitrag zur Stärkung erneuerbarer Energien.

LB≡BW

LBS

SV

ksk-ostalb.de/solarkredit



**Kreissparkasse
Ostalb**

Frisch und Vital im neuen Jahr!

Die Fest- und Feiertage sind vorbei, die winterliche Zeit nun bald vorüber.

Jetzt wird es Zeit, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen und aktiv zu sein. Packen Sie es an, werden sie aktiv und gönnen Sie Ihrem Körper neuen Schwung.

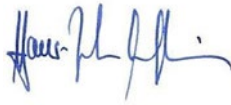
In unserem neuen Semester „Frühjahr/Sommer 2024“ finden Sie wieder ein sehr vielfältiges Programm, welches Spaß und Freude verspricht aber insbesondere auch den Körper und die Gesundheit in positiver Weise beeinflusst.

Bewegen Sie sich zwanglos, ohne Erfolgsdruck in einer netten Gemeinschaft, die Freude an der sportlichen Betätigung hat. Die Übungsleiter der Sportvereine unserer Stadt bringen Sie garantiert in Topform und sorgen für Ihre gesundheitliche Ausgeglichenheit.

Also – nicht zögern, steigen Sie ein, halten Sie sich fit und gesund – Ihr Körper wird es Ihnen danken!



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	Cross-Fitness	48
Inhaltsverzeichnis, Kurse	4 - 5	E-Bike / Pedelec Fahrsicherheitstraining	66
Teilnahmebedingungen	7	Energy – Dance	15
Spionkarte der Stadt Aalen	7	Faszien – Yoga	16
Termine & Geschäftsstellen der Vereine	9	Fit in den Tag	41
Fitness- & Gesundheitssport	10 - 49	Fit ins Wochenende	17
Geschlechterspezifische Kurse	51 - 57	Fit mit Line Dance – Einsteigerkurs	17
Erlebnissport	59 - 70	Fit mit Line Dance – Fortgeschrittenenkurs	19
Schwimmkurse	72 - 78	FIT-MIX	57
		Flexible Wirbelsäule – Starker Rücken	41
		Frösche (Anfängerkurs)	75
		Funktional Kraftzirkel	20
		Funktionelles Rückentraining	21
		Ganzkörpertraining für Frauen und Männer	34
		Grundkurs Klettern	62
		Hockey für Kids	62
		Hüft- und Kniesport	42
		Indoorcycling	42
		Intervall- und Zirkeltraining	32
		Kaulquappen (Wassergewöhnung)	74
		Koronarsport	43
		Langlauf – Skating – Fortgeschrittenenkurs	29
		Langlauf – Skating – Grundkurs	27
		Lungensport	43
		Mama Workout mit Babybauch	56
		Mama-Fit mit Baby/Kleinkind	55
		Mit Mentaler und körperlichen Fitness in den Frühling!	44
		Motor- und Segelflug	64
		Mountainbiken	67
KURSE A-Z			
Aktiv&Fit – Das Ganzkörpertraining	12		
Aquafitness Kurse	12		
Ausbildung für Kinder / Jugendliche	69		
Basketball	60		
Beckenbodengymnastik – Aufbaukurs	52		
Beckenbodengymnastik – Einsteigerkurs	53		
Beckenbodengymnastik – Einsteigerkurs mit Kind	53		
Beckenbodengymnastik – Fortgeschrittenenkurs	54		
Bewegen statt schonen	11		
Bewegen statt schonen	13		
Biber (Fortgeschrittenen 2 Kurse)	76		
Body-Attack	47		
BodyMix	15		
Body-Moves	31		
Buggy Fitness	54		

Movement to Music	48	Stilschule (Anfängerkurse für Erwachsene)	78
Otter (Fortgeschrittenen 1 Kurse)	76	Stilschule (Kraul Fortgeschrittene)	77
Pilates – das Gesundheitstraining	21	Stilschule (Kraul für Anfänger)	77
Pool-Billard	64	Tauchen leicht gemacht	70
Power Up! – Body and Mind	22	Vielseitig trainieren – Kraft und Beweglichkeit	24
Rebound	22	Vinyasa Stretching Flow	25
Reiten	65	Walking	33
Rettungsschwimmkurs in Theorie und Praxis	78	Wasserflöhe (Babyschwimmen)	73
Rücken-Fitness	32	Wir kommen zur Ruhe und entspannen	49
Rücken-Spezial	33	Wir werden und bleiben beweglich	57
Sanftes Rückentraining	24	Wirbelsäulengymnastik	45
Schwangerschaft in Balance	56	World Jumping	45
Seepferdchen (Anfänger + Kurse)	75	Yoga – sanft und effektiv	26
Shrimpies (Kleinkinderschwimmen)	74	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	49
Spaß an der Bewegung auch im Alter	31	Yoga im Sitzen	25





Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Das Amt für Bildung, Schule und Sport der Stadt Aalen hat eine Gruppenversicherung abgeschlossen, damit die Nicht-Vereinsmitglieder den selben Versicherungsschutz haben, wie die Mitglieder. Der Ausschluss der Haftung beschränkt sich auf Schäden, die durch grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz entstehen. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276 und § 278 BGB ist ausgeschlossen. Vereinsmitglieder sind im Rahmen des Sportversicherungsvertrages ihres Vereins versichert. Dies gilt nur für die Teilnahme an Kursen, die von dem Verein durchgeführt werden, in dem tatsächlich die Mitgliedschaft besteht. Eine Mitgliedschaft in einem anderen Sportverein begründet diesen Versicherungsschutz nicht!

Rücktritt

Die Anbieter können wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfalls der Kursleiter*innen den Kurs absagen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Anbieter oder Initiatoren von „Aalen sportiv“ sind ausgeschlossen.

Ärztliche Untersuchungen

Die Kursangebote richten sich in erster Linie an Gesunde. Die Kursteilnahme ersetzt keine ärztliche Behandlung, kann sie aber ggf. in vielen Fällen unterstützen und ergänzen. Personen, die unter Beschwerden und Erkrankungen leiden, bitten wir jedoch, vor der Anmeldung unbedingt ihren behandelnden Arzt um Rat zu fragen, ob die Teilnahme zu diesem Zeitpunkt sinnvoll ist.

Spionkarte der Stadt Aalen

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



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

Registrierung
– telefonisch
oder vor Ort.

Bescheinigung anfordern. Klick.

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

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



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Nächste Semesterbroschüre

Die nächste Kursbroschüre Herbst/Winter 2024 erscheint im September 2024.

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

Geschäftsstellen

Aalener Sportallianz

Geschäftsstelle, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Dienstag und Donnerstag von 17.00 – 19.00 Uhr

Tel.: 07361 9990016

E-Mail: kurse@sportallianz.com

SV Germania Fachsenfeld

Geschäftsstelle, Waiblinger Straße 1, 73434 Aalen

E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

TSG Hofherrnweiler-Unterrombach

Geschäftsstelle, Bohnensträßle 20, 73434 Aalen

Dienstag und Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr

Tel.: 07361 41105, Fax: 07361 42448

E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrnweiler.de

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Anmeldestellen in der Kursbeschreibung.



FITNESS- & GESUNDHEITSSPORT

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.



AALENER SPORTALLIANZ



Achtsamkeit und Bewegen

Fördere und kräftige jetzt deine körperliche und geistige Gesundheit, verbessere deinen Fokus und lindere deine Angstgefühle.

- Kurs-Nr.:** 1/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 25.01.2024, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 mal
- Kurs-Nr.:** 2/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 16.04.2024, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 mal
- Ort:** Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
- Leitung:** Lea Grimminger und Birgit Widmann, Sportwissenschaftlerin,
Übungsleiterin B „Prävention“
- Gebühr:** 63,00 € / Vereinsmitglieder 43,00 € / AOK-Mitglieder 53,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
- Anmeldung:** Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Aktiv&Fit – Das Ganzkörpertraining

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.:** 3/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 11.01.2024, donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal
- Kurs-Nr.:** 4/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 18.04.2024, donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen,
- Kurs-Nr.:** 5/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 23.01.2024, dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 mal
- Kurs-Nr.:** 6/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 23.04.2024, dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstr. 23, 73433 Aalen
Leitung: Karin Kadow und Maren Wahl, C-Trainer; Rehasport B-Lizenz
Gebühr: 8 mal: 68,00 € / Vereinsmitglieder 48,00 € / AOK-Mitglieder 58,00 €
10 mal: 78,00 € / Vereinsmitglieder 58,00 € / AOK-Mitglieder 68,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
- Anmeldung:** Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de
 oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Aquafitness Kurse

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.:** 7/24 (Frauen und Männer jeden Alters)
Beginn: Ganzjährig, donnerstags, 19.00 – 19.45 Uhr / 19.50 – 20.35 Uhr, 5 mal,
Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat, Abt-Angehrn-Straße 5, 73432 Aalen-Ebnat
Leitung: Andrea Baur
Gebühr: 69,00 € – Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online online unter
<https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule/>



Bewegen statt schonen

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

- Kurs-Nr.:** 8/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 08.01.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
- Kurs-Nr.:** 9/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 08.01.2024, montags, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 mal
- Kurs-Nr.:** 10/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 15.04.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
- Kurs-Nr.:** 11/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 15.04.2024, montags, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 mal
- Ort:** Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
- Leitung:** Kristina Wieding, Physiotherapeutin
- Gebühr:** 78,00 € / Vereinsmitglieder 58,00 € / AOK-Mitglieder 68,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
- Anmeldung:** Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de
oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Immer für Sie
erreichbar:
0800 1 265 265*

Das medizinische Infotelefon AOK-Clarimedis.

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

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

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

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Clarimedis



BodyMix

Egal ob im Stand am Boden, mit oder ohne Kleingeräte, trainiere mit Spaß deine Körperspannung und Muskelkraft gewürzt mit Ausdauer- und Fatburning-Moves. Was willst du mehr für Dich und deine Fitness?

- Kurs-Nr.:** 12/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 11.01.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: 13/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 11.04.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 mal
Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen
Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic und Fitness“
Gebühr: 10 mal: 73,00 € / Vereinsmitglieder 53,00 € / AOK-Mitglieder 63,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
12 mal: 85,00 € / Vereinsmitglieder 65,00 € / AOK-Mitglieder 75,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de
 oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com
-



Energy – Dance

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

- Kurs-Nr.:** 14/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 16.01.2024, 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 die Homepage www.sportivo-aalen.de
 oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Faszien – Yoga

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.: 15/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 25.01.2024, donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 mal

Kurs-Nr.: 16/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 18.04.2024, donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Karin Rieß, Yoga-Lehrerin

Gebühr: 8 mal: 63,00 € / Vereinsmitglieder 43,00 € / AOK-Mitglieder 53,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

10 mal: 73,00 € / Vereinsmitglieder 53,00 € / AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Fit ins Wochenende

Präventives Ganzkörpertraining immer freitags im Stadion Rohrwang. Was auch immer Du erreichen willst, sei es Gewicht verlieren, deinen Körper stärken, Menschen treffen oder einfach nur Spaß haben, dieser Kurs ist aufgrund von individuell anpassbaren Optionen sowohl für Einsteiger als auch für Fitnesserfahrene geeignet.

- Kurs-Nr.:** 17/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 19.01.2024, freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 mal
- Kurs-Nr.:** 18/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 19.04.2024, freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Julia Jeutner, Sportwissenschaftlerin M.A.
Gebühr: 8 mal: 68,00 € / Vereinsmitglieder 48,00 € / AOK-Mitglieder 58,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
10 mal: 78,00 € / Vereinsmitglieder 58,00 € / AOK-Mitglieder 68,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
- Anmeldung:** Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de
 oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com
-



Fit mit Line Dance – Einsteigerkurs

Tänzerisches Training für Einsteiger, um den Körper fit zu halten. Durch synchrone Ausführung der Tanz-schritte, mit wiederholenden Schrittkombinationen, entsteht eine harmonische Formation, die von Einzelpersonen in einer Reihe oder mehreren Reihen getanzt wird.

- Kurs-Nr.:** 19/24 (Erwachsene Anfänger)
Beginn: 19.04.2024, freitags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Heike Dargies-Meyer, Fitnesstrainerin C-Lizenz
Gebühr: 73,00 € / Vereinsmitglieder 53,00 € / AOK-Mitglieder 63,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
- Anmeldung:** Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de
 oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com

Auch in diesem Jahr:

„DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.



LB BW

LBS

SV

 **Kreissparkasse
Ostalb**



Fit mit Line Dance – Fortgeschrittenenkurs

Tänzerisches Training für Fortgeschrittene, um den Körper fit zu halten. Durch synchrone Ausführung der Tanzschritte, mit wiederholenden Schrittkombinationen, entsteht eine harmonische Formation, die von Einzelpersonen in einer Reihe oder mehreren Reihen getanzt wird.

Kurs-Nr.: 20/24 (Erwachsene Anfänger)

Beginn: 11.01.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 mal

Kurs-Nr.: 21/24 (Erwachsene Anfänger)

Beginn: 11.04.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Heike Dargies-Meyer, Fitnesstrainerin C-Lizenz

Gebühr: 8 mal: 63,00 € / Vereinsmitglieder 43,00 € / AOK-Mitglieder 53,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

10 mal: 73,00 € / Vereinsmitglieder 53,00 € / AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Funktional Kraftzirkel

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

Kurs-Nr.:	22/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	08.01.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	23/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	11.01.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	24/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	13.01.2024, samstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	25/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	17.01.2024, mittwochs, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 mal
Kurs-Nr.:	26/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	23.01.2024, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 mal
Kurs-Nr.:	27/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	15.04.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	28/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	18.04.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	29/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	20.04.2024, samstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	30/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	05.06.2024, mittwochs, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 mal
Ort:	Sportzentrum Spiesel, Spieselstr. 23, 73433 Aalen
Leitung:	Dominic Boland, Lara Eisenbart, Nicole Abele, Felix Kaufmann; Ausgebildete Übungsleiter
Gebühr:	<u>8 mal:</u> 75,00 € / Vereinsmitglieder 65,00 € / AOK-Mitglieder 70,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
	<u>10 mal:</u> 89,00 € / Vereinsmitglieder 79,00 € / AOK-Mitglieder 84,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Funktionelles Rückentraining

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.: 31/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 18.04.2024, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Martin Neumaier, Fitnesstrainer
Gebühr: 73,00 € / Vereinsmitglieder 53,00 € / AOK-Mitglieder 63,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de
 oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Pilates – das Gesundheitstraining

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

Kurs-Nr.: 32/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 18.01.2024, donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 mal
Kurs-Nr.: 33/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 18.04.2024, donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal
Ort: THG, Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen
Leitung: Gülcin Saglam, Pilateslehrerin
Gebühr: 8 mal: 63,00 € / Vereinsmitglieder 43,00 € / AOK-Mitglieder 53,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
10 mal: 73,00 € / Vereinsmitglieder 53,00 € / AOK-Mitglieder 63,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de
 oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Power Up! – Body and Mind

Functional Training for all! 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.:	34/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	08.01.2024, montags, 18.45 – 20.00 Uhr, 12 mal
Kurs-Nr.:	35/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	15.04.2024, montags, 18.45 – 20.00 Uhr, 12 mal
Ort:	TSG-Halle, Sauerbachstraße, 73434 Aalen
Leitung:	Andrea Koller, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr:	95,00 € / Vereinsmitglieder 75,00 € / AOK-Mitglieder 85,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Rebound

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

Kurs-Nr.:	36/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	12.01.2024, freitags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	37/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	12.04.2024, freitags, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 mal
Ort:	THG, Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen
Leitung:	Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic und Fitness“
Gebühr:	<u>10 mal:</u> 73,00 € / Vereinsmitglieder 53,00 € / AOK-Mitglieder 63,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
	<u>12 mal:</u> 85,00 € / Vereinsmitglieder 65,00 € / AOK-Mitglieder 75,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de oder per E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Das ergänzende Reha-Programm AOK-Sports.

Damit Sie nach sporttypischen Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen, bieten wir Ihnen optimale Voraussetzungen: inklusive individuellem Trainingsplan und fachärztlicher Begleitung in einer AOK-Sports-Therapieeinrichtung. Mehr dazu unter aok.de/bw/reha

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Vinyasa Stretching Flow

In diesem Kurs werden klassische Yoga-Elemente mobilisierende, dehnende und kräftigende Übungen kombiniert und in dynamischen Bewegungsabläufen (Flows) vereint. Durch verschiedene kräftigende Übungen wird dein Körper ganzheitlich trainiert und gleichzeitig durch verschiedene Formen des Dehnens deine Muskulatur flexibler.

Kurs-Nr.: 41/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 15.01.2024, montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 mal

Kurs-Nr.: 42/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 15.04.2024, montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstr. 23, 73433 Aalen

Leitung: Jenny Kober, Flexibility-Basic-Trainerin

Gebühr: 8 mal: 63,00 € / Vereinsmitglieder 43,00 € / AOK-Mitglieder 53,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

10 mal: 73,00 € / Vereinsmitglieder 53,00 € / AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Yoga im Sitzen

Yoga im Sitzen bietet eine ganzheitliche und zugängliche Erfahrung für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Mobilitätsniveaus. Unser Ziel ist es, ein unterstützendes und inklusives Umfeld zu schaffen, in dem jede Person die Vorteile von Yoga erleben kann, unabhängig von ihrer körperlichen Einschränkungen.

Kurs-Nr.: 43/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 16.01.2024, dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Birgit Widmann, Übungsleiterin B „Prävention“

Gebühr: 71,00 € / Vereinsmitglieder 51,00 € / AOK-Mitglieder 61,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Yoga – sanft und effektiv

Sich körperlich und mental entspannen. Ein idealer Ausgleich zu Hektik, Stress und Reizüberflutung. Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Flexibilität werden verbessert.

Kurs-Nr.: 44/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 19.01.2024, freitags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal

Kurs-Nr.: 45/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 19.01.2024, freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Elisabeth Karsten, Yoga-Lehrerin

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

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



RRC AALEN



Langlauf – Skating – Grundkurs

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

Kurs-Nr.:	46/24
Beginn:	Samstag, 06.01.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	47/24
Beginn:	Sonntag, 07.01.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	48/24
Beginn:	Samstag, 13.01.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	49/24
Beginn:	Sonntag, 14.01.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	50/24
Beginn:	Samstag, 20.01.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	51/24
Beginn:	Sonntag, 21.01.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	52/24
Beginn:	Samstag, 27.01.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	53/24
Beginn:	Samstag, 03.02.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	54/24
Beginn:	Sonntag, 04.02.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	55/24
Beginn:	Samstag, 10.02.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	56/24
Beginn:	Sonntag, 11.02.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	57/24
Beginn:	Samstag, 17.02.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	58/24
Beginn:	Sonntag, 18.02.2024, 09.00 – 13.00 Uhr

Raus aus dem Meeting-Marathon, rein in die Laufschuhe.

Wer sich mehr bewegt, lebt länger.

Die meisten Menschen sitzen täglich viel zu viel und zu lange.

Das steigert das Risiko für schwere Krankheiten wie Diabetes und Herzinfarkt.

Tun Sie etwas dagegen: Schon 21 Minuten Bewegung pro Tag machen einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit. Tipps und Ideen unter aok.de/21minuten

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg

Die Gesundheitskasse.

Kurs-Nr.:	59/24
Beginn:	Samstag, 24.02.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	60/24
Beginn:	Samstag, 02.03.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	61/24
Beginn:	Sonntag, 03.03.2024, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort:	Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen oder Tannheimer Tal)
Leitung:	Boris Wallner, Andrea Wallner, DSV Nordic Skiing, Skating Trainer
Gebühr:	70,00 € / Vereinsmitglieder 35,00 € Spionkarte (siehe S. 7) Skatingausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann ausgeliehen werden, Gebühr 40,00 €
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553, Mobil: 0157 7319 8671 E-Mail: boriswallner@gmx.de



Langlauf – Skating – Fortgeschrittenenkurs

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

Kurs-Nr.:	62/24
Beginn:	Sonntag, 28.01.2024, 09.30 – 14:30 Uhr
Kurs-Nr.:	63/24
Beginn:	Sonntag, 25.02.2024, 09.30 – 14:30 Uhr
Kurs-Nr.:	64/24
Beginn:	Samstag, 16.03.2024, 09.30 – 14:30 Uhr
Ort:	Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen oder Tannheimer Tal)
Leitung:	Boris Wallner, Andrea Wallner, DSV Nordic Skiing, Skating Trainer
Gebühr:	70,00 € / Vereinsmitglieder 35,00 € Spionkarte (siehe S. 7) 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 in diesem Jahr:

„DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.



LB≡BW

LBS

SV



Kreissparkasse
Ostalb



SSV AALEN



Spaß an der Bewegung auch im Alter

Gezielte Kräftigung und Mobilisationsübungen für Rücken, Bauch und Gelenke mit und ohne Handgeräte sowie Herz-Kreislauf und Koordinationsübungen, alles bei mäßiger Musik, auch das Gleichgewicht wird trainiert. Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

Kurs-Nr.: 65/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene ab 65 Jahre)
Beginn: 29.01.2024, montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal
Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle, Parkstraße 15, 73430 Aalen
Leitung: Erika Stecker, Übungsleiterin C
Gebühr: 15,00 € / Vereinsmitglieder kostenlos
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 3600431
 E-Mail: erika.stecker@outlook.de



SV GERMANIA FACHSENFELD 1912 E.V.

Body-Moves

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.: 66/24
Beginn: 05.02.2024, montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin „B“ Prävention
Gebühr: 70,00 € / Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 35,00 € / FP Erm. / AOK-Mitgl. 52,50 €
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
 E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

Intervall- und Zirkeltraining

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

Kurs-Nr.: 67/24
Beginn: 22.01.2024, montags, 19.30 – 20.30 Uhr, 6 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Martina Raab-Katzer, ÜL Fitness, Gymnastik, Aerobic, Rehatrainerin Orth.
Gebühr: 42,00 € / Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 21,00 € / FP Erm. / AOK-Mitgl. 31,50 €
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

Rücken-Fitness

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.: 68/24
Beginn: 05.02.2024, montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin „B“ Prävention
Gebühr: 70,00 € / Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 35,00 € / FP Erm. / AOK-Mitgl. 52,50 €
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

Rücken-Spezial

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

Kurs-Nr.: 69/24
Beginn: 18.01.2024, donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin „B“ Prävention, Reha
Gebühr: 64,00 € / Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 32,00 € / FP Erm. / AOK-Mitgl. 48,00 €
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

Walking

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

Kurs-Nr.: 70/24
Beginn: Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr, Samstag 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: Rohrwang / Mönchsbuch
Leitung: Franz Starz
Gebühr: kostenlos
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de



SV WALDHAUSEN



Ganzkörpertraining für Frauen und Männer

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

Kurs-Nr.:	71/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	25.01.2024, 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.

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, wie ich finde, 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 regelmäßigen Sport die Grundpfeiler, um gesund zu bleiben.

Über 177.000 Menschen in Ostwürttemberg sind schon bei der Gesundheitskasse und immer mehr Bürger entscheiden sich für uns – denn wir tun mehr – für Kunden, Unternehmen, Kommunen und Sportvereine in unserer Region.

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

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

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



Öffnungszeiten:

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

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

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

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

www.aok.de

Für Ihre **Gesundheit.**

LebeBalance Seminar

In unserem beschleunigten Leben haben wir verlernt, die Balance zu finden zwischen der Bewältigung des Alltags und dem, was uns Halt gibt – unsere persönlichen Werte. Mithilfe unserer Präventionsfachkräfte lernen Sie unter anderem, Ihre **Achtsamkeit** für den Augenblick und Ihre Befindlichkeit zu verbessern, Ihr Leben stärker nach Ihren Werten auszurichten und Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken.

Gehen Sie stark und gelassen durchs Leben – melden Sie sich an! **Ein Kurs besteht aus sieben Terminen.**

50409011 – Aalen

Termin: montags ab 10.06.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 7 Treffen

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

Dieses Seminar bieten wir auch online an!

Anmeldung: lebebalance.aok-liveonline.de

Anmeldung: www.aok.de/bw/gesundheitsangebote

AOK-Online-Kurse

Entdecken Sie auch unsere digitalen Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. Einfach anmelden, einschalten und mitmachen – weil Gesundheit keine Grenzen kennt.



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

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.

- 50407157 RNO** Termin: dienstags, ab 16.01.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50405701 SBH** Termin: mittwochs, ab 17.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50406211 MOR** Termin: montags, ab 19.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408151 HRB** Termin: mittwochs, ab 28.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50404626 SOR** Termin: donnerstags, ab 11.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50405660 SBH** Termin: mittwochs, ab 12.06.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408074 HRB** Termin: mittwochs, ab 26.06.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

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!

- 50408102 HRB** Termin: dienstags, ab 09.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50406137 MOR** Termin: montags, ab 19.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408180 OWB** Termin: donnerstags, ab 29.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50404574 NEF** Termin: mittwochs, ab 03.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408554 HNF** Termin: mittwochs, ab 03.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50404675 SOR** Termin: montags, ab 08.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408080 HRB** Termin: donnerstags, ab 06.06.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50409675 SOR** Termin: donnerstags, ab 13.06.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50402784 LBR** Termin: freitags, ab 28.06.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408250 OWB** Termin: donnerstags, ab 01.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

GESUNDNAH

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

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

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

Auch in diesem Jahr:

„DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.



LB≡BW

 LBS

 SV



**Kreissparkasse
Ostalb**

TSG HOFHERRNWEILER- UNTERROMBACH 1899 E.V.



Fit in den Tag

Präventives Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte.

Kurs-Nr.: 72/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: montags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal
Ort: TSG Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Eva Haas, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr: 70,00 € / Vereinsmitglieder 25,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrweiler.de



Flexible Wirbelsäule – Starker Rücken

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

Kurs-Nr.: 73/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 11.01.2024, donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: 74/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 11.01.2024, donnerstags, 10.45 – 11.45 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: 75/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 11.01.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
Ort: TSG Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Martin Kadow, Übungsleiter B „Prävention“
Gebühr: 50,00 € / Vereinsmitglieder 25,00 € / AOK-Mitglieder 37,50 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrweiler.de

Hüft- und Kniesport

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

Kurs-Nr.:	76/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr, (durchgehend)
Ort:	TSG Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung:	Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr:	7,00 € je Einheit / Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit / mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrnweiler.de



Indoorcycling

Cardiotraining auf motivierender Musik, wir radeln 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, v.a. aber haben wir viel Spaß miteinander. Fitnessbegeisterte auf jeglichem Fitnesslevel sind begeistert! Let's cycle & have fun!

Kurs-Nr.:	77/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	08.01.2024, montags, 18.30 - 19.45 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	78/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	09.01.2024, dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	79/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	09.01.2024, dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	80/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	10.01.2024, mittwochs, 19.30 - 20.45 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	81/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	11.01.2024, donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	82/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	12.01.2024, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	83/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	12.01.2024, freitags, 19.30 - 20.45 Uhr, 10 mal

Kurs-Nr.: 84/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: 13.01.2024, samstags, 10.00 - 11.15 Uhr, 10 mal
Leitung: Marion Feuchtner, Stefan Brucker, Tobias Hegele, Margaretha Nufer,
Jochen Wörner, Lothar Grundler, Robert Ness, Jürgen Leis,
Andrea + Jürgen Koller
Ort: Cyclingcenter TSG Hofherrweiler-Unterrombach
Gebühr: 80,00 € / Vereinsmitglieder 40,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrweiler.de

Koronarsport

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

Kurs-Nr.: 85/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr, (durchgehend)
Ort: Aalen, Pelikanweg 21, Weststadtzentrum
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: geschaeftsstelle@tsg-hofherrweiler.de

Lungensport

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

Kurs-Nr.: 86/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: dienstags, 08.30 – 09.30 Uhr, (durchgehend)
Ort: TSG Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr: 7,00 € je Einheit / Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit /
mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrweiler.de

Mit Mentaler und körperlichen Fitness in den Frühling!

Du bist unzufrieden, Vorsätze werden nicht erreicht, Du fühlst Dich gestresst, im Hamsterrad gefangen, die Fitness, Deine Figur, Beziehungen, Du siehst Raum für Verbesserungen? Was wenn Du mit einem bestimmten „Way of live“ Dein Energielevel, Dein Durchhaltevermögen Ziele zu erreichen, Deine Fitness pushen könntest?

Erkenne Deine Grundhaltung, Verhaltensmuster und Blockaden, die Dich bisher am Durchstarten hinderten und komme in ein „Mindshift“, eine Veränderung, die sich auf Dich und Dein Umfeld auswirkt. Durch einfache Tools, angelehnt an die „Positive Psychologie“ erfährst Du, wie Du Dich selber motivieren und mental und körperlich aktivieren kannst, um Deine Ziele, die vielleicht gerade zur Fastenzeit besonders hoch gesteckt werden, zu erreichen. Glück und Power sind ein Entschluss, diesen helfe ich Dir zu wecken, um ins Handeln zu kommen.

Lass' Dich überraschen – neben mentalen Input und Fitness- und Ernährungstipps, bekommst Du, wenn Du es richtig durchziehen willst, die zusätzlichen Möglichkeit durch funktionelle Gymnastik, an Geräten im Kraftraum, aber auch durch Indoorcycling im Cardobereich und Entspannungstools den Zielen näher zu kommen. Als Lizenzinhaberin in diesen Bereichen begleite ich Dich gerne!

Getreu dem Motto: Erst für Dich erreichbare, individuelle Ziele geben Deinem Leben einen Sinn – mach Dich auf den Weg, dieser ist bereits das Ziel!

Tu es, mach's einfach, denn Du bist größer als Du denkst!

Kurs-Nr.: 87/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 14.02.2024, mittwochs, 08.30 – 09.30 Uhr, 8 mal

Ort: Räumlichkeiten der TSG Hofherrweiler-Unterrombach

Leitung: Andrea Koller, Übungsleiterin C „Fitness und Gesundheit“, B „Prävention Herzkreislauftraining“, Lizenz Kraftgerätraining, Lizenz Indoorcycling Gold Master, Lizenz Lifecoaching - Motivationstrainerin

Gebühr: 120,00 €

Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrweiler.de

Wirbelsäulengymnastik

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

Kurs-Nr.: 88/24 (Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr, (durchgehend)
Ort: TSG Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr: 7,00 € je Einheit / Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit / mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrnweiler.de



World Jumping

Ausdauer, Koordination und Spaß.

Kurs-Nr.: 89/24 (junge Erwachsene/Erwachsene)
Beginn: samstags, 10.00 – 11.00 Uhr, (durchgehend)
Ort: TSG Else-Storn-Halle, BohnensträÙle 20, 73434 Aalen
Leitung: Jessica Ulbricht und Manuela Ulbricht
Gebühr: 90,00 € für 10 Teilnahmen
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 41105, E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-hofherrnweiler.de



Das AOK HausarztProgramm für Kinder und Jugendliche.

Als Eltern wünscht man sich vor allem, dass der Nachwuchs gesund groß wird. Deshalb sind wir von Anfang an für Sie und Ihre Kleinen da: mit dem AOK-HausarztProgramm für Kinder und Jugendliche. Dazu gehören erweiterte Vorsorgeuntersuchungen, eine intensivere ärztliche Beratung und spezielle Abendsprechstunden für berufstätige Eltern.

Mehr dazu unter aok.de/bw/hausarztprogramm

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



TV 1884 UNTERKOCHEN E.V.



Body-Attack

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.: 90/24 (Erwachsene)

Beginn: 11.01.2024, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 mal

Leitung: Gilbert Übensee / Jennifer Hauk, Übungsleiter C Breitensport

Kurs-Nr.: 91/24 (Erwachsene)

Beginn: 12.01.2024, freitags, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 mal

Ort: Sporthalle Unterkothen, Fitnessraum

Leitung: Gilbert Übensee, Übungsleiter C Breitensport und 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-unterkothen.de



Cross-Fitness

Das ultimative Workout für sie und ihn, die mit Cross-Fitness mehr tun möchten. Eine Mischung aus Ge-wichtheben 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.:	92/24 (Erwachsene)
Beginn:	08.01.2024, montags, 18.45 – 19.45 Uhr, 15 mal
Ort:	Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum
Leitung:	Gilbert Übensee, Übungsleiter C Breitensport und 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

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

Kurs-Nr.:	93/24 (Erwachsene)
Beginn:	17.01.2024, mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr, 15 mal
Ort:	Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum
Leitung:	Gilbert Übensee, Übungsleiter C Breitensport und 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



Wir kommen zur Ruhe und entspannen

Zur Ruhe kommen und auftanken ganz einfach durch Kinderyoga, Entspannungsspiele und Geschichten. Die Kinder lernen abzuschalten mit verschiedenen Varianten der Meditation. Gruppe ist auf 14 Teilnehmer begrenzt.

Kurs-Nr.: 94/24 (Kinder 6-10 Jahre)
Beginn: 08.01.2024, montags, 17.45 – 18.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum
Leitung: Jennifer Hauck
Gebühr: 45,00 € / Vereinsmitglieder 30,00 € / AOK-Mitglieder 37,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 0177 4695781, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Hertha Yoga mit fließendem Chi- Yogaelementen. Bringe deinen Körper und deine Seele in Einklang. Die Entspannung steht im Vordergrund.

Kurs-Nr.: 95/24 (Erwachsene)
Beginn: 23.01.2024, dienstags, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 mal
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum
Leitung: Melanie Sternenberg, DTB-Kursleiterin Yoga
Gebühr: 45,00 € / Vereinsmitglieder 30,00 € / AOK-Mitglieder 37,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 88631, E-Mail: info@tv-unterkochen.de

Staatlich anerkannte
Heilquelle

Therme

Sauna

Wellness

Physikalische
Therapie

LIMES-
THERMEN
AALEN

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

Auszeit
vom Alltag.

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



Stadtwerke Aalen
Bäder & Freizeit

Für Sie
am Werk.



**GESCHLECHTER-
SPEZIFISCHE KURSE**



AALENER SPORTALLIANZ



Beckenbodengymnastik – Aufbaukurs

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 Rectusdiastase und Stabilisierung der Körpermitte.

Kurs-Nr.: 96/24 (Frauen)

Beginn: 15.01.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 mal

Kurs-Nr.: 97/24 (Frauen)

Beginn: 15.04.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Tina Edelmann, Hebamme

Gebühr: 8 mal: 76,00 € / Vereinsmitglieder 56,00 € / AOK-Mitglieder 66,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

10 mal: 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



Beckenbodengymnastik – Einsteigerkurs

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 Rectusdiastase und Stabilisierung der Körpermitte.

- Kurs-Nr.:** 98/24 (Frauen)
 Beginn: 17.01.2024, mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 mal
- Kurs-Nr.:** 99/24 (Frauen)
 Beginn: 17.04.2024, mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal
 Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
 Leitung: Nicole Abele, Physiotherapeutin
- Gebühr:** 8 mal: 76,00 € / Vereinsmitglieder 56,00 € / AOK-Mitglieder 66,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
10 mal: 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
-



Beckenbodengymnastik – Einsteigerkurs mit Kind

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 Rectusdiastase und Stabilisierung der Körpermitte.

- Kurs-Nr.:** 100/24 (Frauen)
 Beginn: 16.01.2024, dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr, 8 mal
- Kurs-Nr.:** 101/24 (Frauen)
 Beginn: 16.04.2024, dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 mal
 Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
 Leitung: Nicole Abele, Physiotherapeutin
- Gebühr:** 8 mal: 76,00 € / Vereinsmitglieder 56,00 € / AOK-Mitglieder 66,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
10 mal: 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



Beckenbodengymnastik – Fortgeschrittenenkurs

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 Rectusdiastase und Stabilisierung der Körpermitte.

Kurs-Nr.:	102/24 (Frauen)
Beginn:	15.01.2024, montags, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 mal
Kurs-Nr.:	103/24 (Frauen)
Beginn:	15.04.2024, montags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung:	Tina Edelmann, Hebamme
Gebühr:	<u>8 mal:</u> 76,00 € / Vereinsmitglieder 56,00 € / AOK-Mitglieder 66,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
	<u>10 mal:</u> 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



Buggy Fitness

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit einer Kombination aus Ausdauer-, Intervall- und Krafttraining. Es wird flott gegangen, aber nicht gejoggt. Die Kursstunden finden draußen und bei schlechtem Wetter in der Halle statt.

Kurs-Nr.:	104/24 (Frauen)
Beginn:	08.05.2024, mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung:	Doro Daus, Übungsleiterin B
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-Fit mit Baby/Kleinkind

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

- Kurs-Nr.:** 105/24 (Frauen)
Beginn: 24.01.2024, mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 mal
- Kurs-Nr.:** 106/24 (Frauen)
Beginn: 12.01.2024, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal
- Kurs-Nr.:** 107/24 (Frauen)
Beginn: 19.04.2024, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Doro Daus u. Julia Jeutner, Übungsleiterin B und Sportwissenschaftlerin M.A
- Kurs-Nr.:** 108/24 (Frauen)
Beginn: 18.01.2024, donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr, 8 mal
- Kurs-Nr.:** 109/24 (Frauen)
Beginn: 18.04.2024, donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstraße 23, 73433 Aalen
Leitung: Sandra Buckert, Übungsleiterin B
Gebühr: 8 mal: 76,00 € / Vereinsmitglieder 56,00 € / AOK-Mitglieder 66,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
10 mal: 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 Workout mit Babybauch

Zeit für dich, deinen Körper und dein Baby! Ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit Elementen aus Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Die optimale Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach.

- Kurs-Nr.:** 110/24 (Frauen)
Beginn: 03.06.2024, montags, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Andrea Baur, Sportwissenschaftlerin
Gebühr: 76,00 € / Vereinsmitglieder 56,00 € / AOK-Mitglieder 66,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über die Homepage www.sportivo-aalen.de oder per Telefon/E-Mail
Tel.: 07361 9990019, E-Mail: sportivo@sportallianz.com
-



Schwangerschaft in Balance

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.:** 111/24 (Frauen)
Beginn: 08.01.2024, montags, 18.00 – 19.00 Uhr, 7 mal
Kurs-Nr.: 112/24 (Frauen)
Beginn: 04.03.2024, montags, 18.00 – 19.00 Uhr, 7 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Julia Jeutner, Sportwissenschaftlerin M.A.
Gebühr: 76,00 € / Vereinsmitglieder 56,00 € / AOK-Mitglieder 66,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



FV VIKTORIA WASSERALFINGEN



FIT-MIX

Ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Sportgeräten und guter Musik bei dem die Koordination aufgebaut wird und alle wichtigen Muskelgruppen insbesondere der Rücken gekräftigt werden.

Kurs-Nr.: 113/24 (Frauen ab 40 Jahren)
Beginn: 15.01.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Ort: Weidenfeldhalle
Leitung: Elke Knödel
Gebühr: 40,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 72206, E-Mail: hema.schaeffer@gmx.de



SSV AALEN

Wir werden und bleiben beweglich

Von Beckenbodengymnastik über Rückenkräftigung, Bauch-Beine-Po bis Pilates ist alles dabei. „von allem ebbes“. Alles was uns gut tut.

Kurs-Nr.: 114/24 (Frauen ab 50 Jahren)
Beginn: 15.01.2024, montags, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: 115/24 (Frauen ab 50 Jahren)
Beginn: 08.04.2024, montags, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 mal
Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle, Parkstraße 15, 73430 Aalen
Leitung: Christina Köhnle, Übungsleiter C
Gebühr: 15,00 €
Anmeldung: Tel.: 07361 32540

Auch in diesem Jahr:

„DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.



LB≡BW

LBS

SV



Kreissparkasse
Ostalb



Stadtwerke
Aalen

Für Sie
am Werk.



ERLEBNISSPORT

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



AALENER SPORTALLIANZ - BSG



Basketball

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

Ort: Sporthalle am Schäle (Wasseralfingen)
Kurs-Nr.: [116/24 Minis/U10 \(Jahrgänge 2013 und jünger\)](#)
Beginn: 19.01.2024, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: [117/24 Minis/U10 \(Jahrgänge 2013 und jünger\)](#)
Beginn: 12.04.2024, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: [118/24 U12 \(Jahrgänge 2011/2012\)](#)
Beginn: 19.01.2024, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: [119/24 U14 \(Jahrgänge 2009/2010\)](#)
Beginn: 12.04.2024, freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, 9 mal

Ort: Weidenfeldhalle
Kurs-Nr.: [120/24 U14 \(Jahrgänge 2009/2010\)](#)
Beginn: 17.01.2024, mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: [121/24 U14 \(Jahrgänge 2009/2010\)](#)
Beginn: 10.04.2024, mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr, 9 mal

Ort: Galgenberghalle
Kurs-Nr.: [122/24 U16 \(Jahrgänge 2007/2008\)](#)
Beginn: 15.01.2024, montags, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: [123/24 U16 \(Jahrgänge 2007/2008\)](#)
Beginn: 08.04.2024, montags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: [124/24 U18 \(Jahrgänge 2005/2006\)](#)
Beginn: 16.01.2024, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: [125/24 U18 \(Jahrgänge 2005/2006\)](#)
Beginn: 09.04.2024, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal

- Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle
Kurs-Nr.: 126/24 FreizeitspielerInnen (Erwachsene)
Beginn: 16.01.2024, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: 127/24 FreizeitspielerInnen (Erwachsene)
Beginn: 09.04.2024, dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 mal
- Ort: Galgenberghalle
Kurs-Nr.: 128/24 Damen (Jahrgänge ab 2004)
Beginn: 18.01.2024, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: 129/24 Damen (Jahrgänge ab 2004)
Beginn: 11.04.2024, donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: 130/24 Herren (Jahrgänge ab 2004)
Beginn: 18.01.2024, donnerstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 9 mal
Kurs-Nr.: 131/24 Herren (Jahrgänge ab 2004)
Beginn: 11.04.2024, donnerstags, 20.30 – 22.00 Uhr, 9 mal
- Gebühr: 25,00 € / SWA+tarif 23,00 € / SWA++tarif 21,00 € /
Vereinsmitglieder kostenlos
Spionkarte (siehe S. 7)
- Leitung: Katja Bold (Minis/U10), Florian Fischer (U12), Frank Bold (U14),
Thorsten Fuchs (U16), Renè Fuchs (U18), Thomas Eberlein (Damen),
Joachim Kalden (Freizeit), Erkin Kasa (Herren),
- Anmeldung: Thomas Eberlein
E-Mail: thomas.eberlein@sportallianz.com – Teilnahme erst nach Bestätigung
möglich

DEUTSCHER ALPENVEREIN



Grundkurs Klettern

Im Grundkurs lernen Anfänger wichtige Grundkenntnisse des Kletterns, wie Knotenkunde, Anseilen und Sicherungsmethoden sowie Klettertechnik. Kletterausrüstung wird gestellt.

Kurs-Nr.: 131/24

Beginn: 23.02.24, 25.02.24, 01.03.24, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs-Nr.: 132/24

Beginn: 08.03.24, 10.03.24, 15.03.24, 19.00 – 22.00 Uhr
jeweils von 19.00 – 22.00 Uhr.

Ort: Reiner-Schwebel-Kletterhalle Aalen (Greut)

Leitung: Günther Hadlik, Trainer C „Sportklettern“

Gebühr: 100,00 € / SWA+tarif 98,00 € / SWA++tarif 96,00 € / Vereinsmitglieder 85,00 € / Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Online über
<https://www.dav-rbc.de/505/BGAAIndoor/reservierung>



HOCKEYCLUB SUEBIA AALEN



Hockey für Kids

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

Kurs-Nr.: 133/24 (Kids)

Beginn: 22.02.2024, donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr, 5 mal

Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle

Leitung: Stefan Gröninger, Trainer C „Hockey“

Gebühr: 10,00 € / SWA+tarif 8,00 € / SWA++tarif 6,00 € / Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Stefan Gröninger, Tel.: 07361 44672 / 0173 7073637
E-Mail: Stefan.groeninger@hockey-aalen.de



**Stadtwerke
Aalen**

Für Sie
am Werk.

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

Ausbildung
**Anlagenmechaniker*in
für Rohrsystemtechnik**

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

Ausbildung
**Fachangestellte*r
für Bäderbetriebe**

Ausbildung
Fachkraft für Abwassertechnik

Ausbildung
**Fachkraft für
Wasserversorgungstechnik**

Ausbildung
**Fachinformatiker*in
Systemintegration**

Ausbildung
Industriekaufleute

DHBW Studium
**Bachelor
Informationstechnik**

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

Ansprechpartnerin: Sarah Trost

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





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.:	134/24
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 u. Queueführung bis hin zu Stosstechniken, Übungsvarianten u. dem Regelwerk.

Kurs-Nr.:	135/24
Beginn:	Anmeldung jederzeit möglich
Ort:	„Surprise“, Carl-Zeiss-Str. 79 Aalen
Leitung:	Alexandros Vassiliadis, Übungsleiter C
Gebühr:	30,00 € / SWA+tarif 28,00 € / SWA++tarif 26,00 € / Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	„Surprise“, Tel.: 07361 943371 (ab 16.00 Uhr)

REITERVEREIN AALEN U. UMGEBUNG



Reiten

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

Kurs-Nr.: 136/24 (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
Anmeldung: Reitverein Aalen u. Umgebung e.V.,
Tel.: 07361 64520
Weitere Infos auf www.reitverein-aalen.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.:	137/24
Beginn:	27.04.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr, 1 mal
Kurs-Nr.:	138/24
Beginn:	28.04.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr, 1 mal
Kurs-Nr.:	139/24
Beginn:	20.07.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr, 1 mal
Kurs-Nr.:	140/24
Beginn:	21.07.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr, 1 mal
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B u. C WRSV „Radsport“
Gebühr:	50,00 €
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.:	141/24
Beginn:	08.06.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr, 1 mal
Kurs-Nr.:	142/24
Beginn:	09.06.2024, sonntags, 13.30 – 17.00 Uhr, 1 mal
Kurs-Nr.:	143/24
Beginn:	21.09.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr, 1 mal
Kurs-Nr.:	144/24
Beginn:	22.09.2024, sonntags, 13.30 – 17.00 Uhr, 1 mal
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B und C WRSV „Radsport“ Rennrad und MTB Radtreffenleiter
Gebühr:	50,00 €
Anmeldung:	Boris Wallner, Tel.: 07367 7553, Mobil: 0157 7319 8671 E-Mail: boriswallner@gmx.de



Stadtwerke Aalen
Bäder & Freizeit

Für Sie
am Werk.

Rettungs- schwimmer*in gesucht

Vollzeit saisonal | Teilzeit | 70-Tage-Regelung

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

TAUCH- UND FREIZEITCLUB WASSERALFINGEN



Ausbildung für Kinder / Jugendliche

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich. Ausbildung nach den Coronaregeln des VDST.

Kurs-Nr.:	145/24 (Deutsches Jugendschwimmabzeichen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Kurs-Nr.:	146/24 (Deutsches Schwimmabzeichen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Kurs-Nr.:	147/24 (Deutsches Jugendleistungsschwimmabzeichen Flossenschwimmen)
	Flossenschwimmen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Kurs-Nr.:	148/24 (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, www.tauchen-tfc.de

Tauchen leicht gemacht

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich. Ausbildung nach den Coronaregeln des VDST.

Kurs-Nr.: 149/24 (Schnuppertauchen mit Gerät)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr.: 150/24 (Kindertauchsportabzeichen mit Gerät, ab 10-14 Jahre)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr.: 151/24 (Grundtauchschein für Jugendliche und 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





Kreissparkasse
Ostalb

LB BW



Nur gemeinsam schaffen wir Wunder!



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

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



WIRWUNDER

in Kooperation mit





**Stadtwerke
Aalen**

Für Sie
am Werk.

SCHWIMMKURSE

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



AALENER SPORTALLIANZ



Wasserflöhe (Babyschwimmen) 3-9 Monate | Wasserflöhe (Babyschwimmen) 9- 14 Monate

Babyschwimmen bietet dem Kind entwicklungsgerechte Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten und ermöglicht Mutter und/oder Vater eine intensive, schöne Zeit mit ihrem Baby zu verbringen. Durch das Schwimmen und Spielen in der Gruppe kann das Kind frühzeitig Kontakt zu anderen aufnehmen. Der zwangslöse und freudvolle Umgang mit dem Element Wasser, eröffnet dem Kind einen positiven Zugang zum Wasser.

Kurs-Nr.: 152/24 (Frauen oder Männer mit Baby/Kleinkind)

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat | Hallenbad Aalen

Leitung: Barbara Henne | Caroline Brenner

Gebühr: 59,00 € (30 Minuten) | 69,00 € (45 Minuten)
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Shrimpies (Kleinkinderschwimmen) 14 Monate – 2,5 Jahre | Shrimpies (Kleinkinderschwimmen) ab 2,5 Jahren

Unser Kleinkinderschwimmen ist ein Kurs für Eltern und Kind (1 – 3 Jahre). Durch das nasse Medium wird ein neuer Handlungsspielraum eröffnet, der dem Kleinkind eine besondere Kreativität ermöglicht. Kleinkinderschwimmen darf nicht als Schwimmen im eigentlichen Sinne verstanden werden, sondern „ein besonderer Spielplatz“, wo Ihr Kind neue Sinneseindrücke erlebt und sich an seiner natürlichen Freiheit erfreuen kann. Wir fördern den frühen Spaß am und im Wasser und erleichtern so eine spätere Wassergewöhnung zum Erlernen des Schwimmens.

Kurs-Nr.:	153/24 (Frauen oder Männer mit Baby/Kleinkind)
Beginn:	Ganzjährig, montags samstags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal
Ort:	Hallenbad Aalen Lehrschwimmbecken Ebnat
Leitung:	Barbara Henne Caroline Brenner
Gebühr:	69,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



Kaulquappen (Wassergewöhnung)

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.:	154/24 (Anfänger)
Beginn:	Ganzjährig, montags samstags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat Hallenbad Aalen
Leitung:	Barbara Henne Nadine Weiss Ronja Brenner
Gebühr:	69,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



Frösche (Anfängerkurs)

Im Kurs werden die Kinder auf spielerische Weise und mit Spaß an die Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Antrieb im Wasser, Schweben, Tauchen und Springen) herangeführt. So wird Vertrauen zum Wasser geschaffen, was die Grundvoraussetzung ist, um sicheres Schwimmen zu erlernen. 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 und die Kraulbeinbewegung in Bauchlage.

Kurs-Nr.: 155/24 (Anfänger)

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

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

Gebühr: 119,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Seepferdchen (Anfänger + Kurse)

Der Kurs ist als Ergänzung für den normalen Anfängerschwimmkurs gedacht. Die bereits erlernten Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Antrieb im Wasser, Schweben, Tauchen und Springen) werden weiter vertieft. Ziel ist es, dass die Kinder im Wasser eine längere Strecke ohne Hilfsmittel zurücklegen können. Nach dem Kurs haben die Kinder ggf. die Möglichkeit ihr Seepferdchen-Abzeichen bei der Aalener Sportallianz abzulegen.

Kurs-Nr.: 156/24 (Anfänger)

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

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

Leitung: Johannes Gärtner | Melanie Newman | Ryan Newman

Gebühr: 109,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Otter (Fortgeschrittenen 1 Kurse)

Der Fortgeschrittenenkurs 1 (F1) baut auf dem Anfängerschwimmkurs auf. Schwerpunkt des Kurses ist der Beinschlag und Armzug in Rückenlage, sowie die Verbesserung der Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Antrieb im Wasser, Schweben, Tauchen und Springen). 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.: 157/24 (Fortgeschrittene)

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Johannes Gärtner | Ryan Newman | Theresa Limbrunner

Gebühr: 99,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Biber (Fortgeschrittenen 2 Kurse)

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.: 158/24 (Fortgeschrittene)

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Johannes Gärtner | Ryan Newman

Gebühr: 99,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Stilschule (Kraul für Anfänger)

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.: 159/24 (Frauen und Männer jeden Alters)

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Ines Walter | Karin Morassi

Gebühr: 74,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Stilschule (Kraul Fortgeschrittene)

Dieser Fortgeschrittenenkurs bietet eine effektive Technikschiulung und Optimierung deines Kraulstils. Der Kurs richtet sich an Schwimmer und Schwimmerinnen, die bereits etwas Vorerfahrung im Kraulschwimmen besitzen. Neben 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.: 160/24 (Frauen und Männer jeden Alters)

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

Ort: Lehrschwimmbecken Ebnat

Leitung: Ines Walter | Karin Morassi

Gebühr: 74,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Stilschule (Anfängerkurse für Erwachsene)

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

Kurs-Nr.:	161/24 (Frauen und Männer jeden Alters)
Beginn:	Ganzjährig, mittwochs & freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 10 mal
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Leitung:	Karin Morassi
Gebühr:	119,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule

DLRG ORTSGRUPPE AALEN



Rettungsschwimmkurs in Theorie und Praxis

Kurs-Nr.:	162/24
Beginn:	11.03.2024, montags, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 mal
Ort:	Hallenbad Aalen
Leitung:	Christian Haas, Ausbilder Rettungsschwimmer
Gebühr:	75,00 € / Vereinsmitglieder kostenfrei
Anmeldung:	E-Mail: christian.haas@aalen.dlrg.de , www.aalen.dlrg.de

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

Verantwortung für Mensch, Natur und Gesundheit

Wir setzen uns für eine umweltfreundliche,
gesunde Zukunft und ein nachhaltiges Leben ein.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

