

AALENsportiv H/W 2024



Gesundheits- und Erlebnissport


Aalen

 Kreissparkasse
Ostalb

 AOK

 Stadtwerke
Aalen

 ROSSARO
BAUGRUPPE



Bequemes Banking ist einfach.

**Banking jederzeit und überall mit
unserer kostenlosen Sparkassen-App.**

Weil's um mehr als Geld geht.

ksk-ostalb.de/app



**Kreissparkasse
Ostalb**

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit!

Es ist wieder soweit, das Semester Herbst/Winter 2024/25 von Aalen Sportiv steht wieder an.

Die kommenden Monate sind eine großartige Zeit, um sich sportlich zu betätigen.

Warum? Weil Sport nicht nur den Körper stärkt, sondern auch die Seele belebt und Sie im Gleichgewicht hält.

Bleiben Sie fit und gesund, steigen Sie ein, suchen Sie für sich einen passenden Kurs.

Im Semester Herbst/Winter 2024/25 bieten wir Ihnen wieder einen bunten Mix aus Fitness, Gesundheit und Erlebnissport.

Unsere qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter bringen Sie garantiert in Schwung.


Egal, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder gerade erst anfangen: Wir haben ein passendes Angebot für Sie. Mit viel Power, Fitness und Spaß begleiten wir Sie durch die kalte Jahreszeit.

Bewegen Sie sich ganz zwanglos und ohne Erfolgsdruck in einer netten Gemeinschaft, die Freude an der sportlichen Betätigung hat.

Also, worauf warten Sie noch? Melden Sie sich an und werden Sie Teil von Aalen Sportiv!



Frederick Brütting
Oberbürgermeister
der Stadt Aalen



Hans-Joachim Seufferlein
Geschäftsführer
AOK – Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg



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



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

Spionkarte der Stadt Aalen	7	Flexible Wirbelsäule – Starker Rücken	41
Vorwort	3	Frösche (Anfängerkurs)	69
Inhaltsverzeichnis, Kurse	4 - 5	Functional Kraftzirkel	17
Teilnahmebedingungen	7	Funktionelles Beckenbodentraining	52
Termine & Geschäftsstellen der Vereine	9	Funktionelles Rückentraining	18
Fitness- & Gesundheitssport	11 - 49	Ganzkörpertraining	36
Geschlechterspezifische Kurse	50 - 54	Healthy Back – Funktionelles Rückentraining	18
Erlebnissport	55 - 64	Hockey für Kids	57
Schwimmkurse	65 - 72	Hot Iron !	25
		Hüft- und Kniesport	41
KURSE A-Z		Indoorcycling	42
Aktiv&Fit – Das Ganzkörpertraining	12	Indoorcycling Meets Pump	43
Aquafitness Kurse	76	Intervall- und Zirkeltraining	32
Ausbildung für Kinder / Jugendliche	62	Kaulquappen (Wassergewöhnung)	68
Bewegen statt Schonen – Rückenfitness	12	Koronarsport	43
Biber (Fortgeschrittenen 2 Kurse)	73	LADIES FIT & FUN	54
Body-Attack	46	Langlauf – Skating – Fortgeschrittenenkurs	29
BodyMix	13	Langlauf – Skating – Grundkurs	27
Body-Moves	32	Lungensport	44
Cross-Fitness	47	Mama-Fit mit Baby/Kleinkind	53
E-Bike / Pedelec Fahrsicherheitstraining	60	Motor- und Segelflug	58
Energy – Dance	13	Mountainbiken	61
Faszien – Yoga	14	Movement to Music	47
Fit for Life!	14	Otter (Fortgeschrittenen 1 Kurse)	72
Fit ins Wochenende – präventives Ganzkörpertraining	16	Outdoor Fitness	19
Fit mit Line Dance – Level 1 und 2	16	Pilates	48
Fit mit Line Dance – Level 3 und mehr	17	Pilates – Das Gesundheitstraining	19
		Pilates für Mamas	53
		Power Up! – Body and Mind	20

Pool-Billard	58	Stilschule (Kraul für Anfänger)	74
Rebound	20	Stilschule (Kraul für Fortgeschrittene)	75
Reiten	59	Tauchen leicht gemacht	63
Rücken-Fitness	33	Vinyasa Stretching Flow	21
Rücken-Spezial	33	Walking	34
Sanfte Beckenbodengymnastik	51	Wasserflöhe (Babyschwimmen) 3-9 Monate	
Sanfte Beckenbodengymnastik mit Kind	52	Wasserflöhe (Babyschwimmen) 9-14 Monate	67
Sanftes Rückentraining	21	Wer rastet der rostet	31
Schwangerschaft in Balance	51	Wir kommen zur Ruhe und entspannen uns	48
Seepferdchen (Anfänger + Kurse)	71	Wirbelsäulengymnastik	44
Shrimpies (Kleinkinderschwimmen)		World Jumping	44
14 Monate-2,5 Jahre		Yinyoga – Ruhe und Gelassenheit finden	22
Shrimpies (Kleinkinderschwimmen)		Yoga – Sanft und Effektiv	22
ab 2,5 Jahren	68	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	49
Spass an der Bewegung auch im Alter	31	Zumba Gold – Die goldenen Zeiten genießen	24
Stilschule (Anfängerkurse für Jugendliche und Erwachsene)	75		





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.



Jetzt
zur AOK
wechseln!

Unser Beitrag: mehr Leistung.

Bereit für einen Preis-Leistungs-Champion? Wir bieten Top-Leistungen bei fairen Beiträgen. Werden auch Sie einer von über 4,6 Millionen Menschen, die dem Marktführer in Baden-Württemberg vertrauen.

Mehr unter immer-was-du-brauchst.de

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Nächste Semesterbroschüre

Die nächste Kursbroschüre Frühjahr/Sommer 2025 erscheint im Januar 2025.

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

Geschäftsstellen

Aalener Sportallianz

Geschäftsstelle, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Dienstag und Donnerstag von 17.00 – 19.00 Uhr

Tel.: 07361 99900-19

E-Mail: sportivo@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.

**Auch 2024:
„DIE WELT“-beste Bank
im Ostalbkreis.**





FITNESS- & GESUNDHEITSSPORT

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.



AALENER SPORTALLIANZ



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.: 163/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Beginn: 19.09.2024, donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Kurs-Nr.: 164/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Beginn: 17.09.2024, dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstr. 23, 73433 Aalen

Leitung: Karin Kadow | Maren Wahl, C-Trainer / Rehasport B-Lizenz

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

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



Bewegen statt Schonen – Rückenfitness

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

Kurs-Nr.: 165/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Beginn: 23.09.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal

Kurs-Nr.: 166/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)

Beginn: 23.09.2024, montags, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 mal

Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen

Leitung: Kristina Wiedeking, Physiotherapeutin

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

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



BodyMix

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.: 167/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 19.09.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen
Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic und Fitness“
Gebühr: 73,00 € | Vereinsmitglieder 53,00 € | AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder 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.: 168/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 17.09.2024, 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 www.sportivo-aalen.de oder 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.: 169/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 19.09.2024, donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Karin Rieß, Yogalehrerin
Gebühr: 73,00 € | Vereinsmitglieder 53,00 € | AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Fit for Life!

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

Kurs-Nr.: 170/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 16.09.2024, montags, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Martin Neumaier, Groupfitness Instructor
Gebühr: 89,00 € | Vereinsmitglieder 79,00 € | AOK-Mitglieder 84,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Immer für Sie
erreichbar:
0800 1 265 265*

Das medizinische Infotelefon AOK-Clarimedis.

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

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

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

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Clarimedis



Fit ins Wochenende – präventives Ganzkörpertraining

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.: 171/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 11.10.2024, freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Maren Wahl, Rehasport B-Lizenz
Gebühr: 68,00 € | Vereinsmitglieder 48,00 € | AOK-Mitglieder 58,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Fit mit Line Dance – Level 1 und 2

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.: 172/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 20.09.2024, freitags, 18.30 – 19.30 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 www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Fit mit Line Dance – Level 3 und mehr

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

Kurs-Nr.: 173/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 19.09.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 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 www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Functional Kraftzirkel

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

Kurs-Nr.: 174/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 02.10.2024, mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: 175/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 30.09.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.: 176/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 10.10.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 mal
Kurs-Nr.: 177/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 09.10.2024, mittwochs, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 mal
Ort: Sportzentrum Spiesel, SPORTIVO Trainingszentrum, Spieselstr. 23, 73433 Aalen
Leitung: Dominic Boland, Nicole Abele, Felix Kaufmann,
 Sportökonom, Physiotherapeutin
Gebühr: 8 mal: 75,00 € | Vereinsmitglieder 65,00 € | AOK-Mitglieder 70,00 €
 10 mal: 89,00 € | Vereinsmitglieder 79,00 € | AOK-Mitglieder 84,00 €
 Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder 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.:	178/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	18.09.2024, mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 mal
Ort:	Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung:	Jasmin Schröder, B-Lizenz Gesundheit und Prävention + C-Lizenz Fitness & Aerobic
Gebühr:	63,00 € Vereinsmitglieder 43,00 € AOK-Mitglieder 53,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Healthy Back – 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.:	179/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	18.09.2024, mittwochs, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 mal
Ort:	Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung:	Doro Daus, Übungsleiterin B
Gebühr:	89,00 € Vereinsmitglieder 79,00 € AOK-Mitglieder 84,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Outdoor Fitness

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.:	180/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	18.09.2024, mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 mal
Ort:	Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung:	Jasmin Schröder, B-Lizenz Gesundheit und Prävention + C-Lizenz Fitness & Aerobic
Gebühr:	63,00 € Vereinsmitglieder 43,00 € AOK-Mitglieder 53,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über www.sportivo-aalen.de oder 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.:	181/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	19.09.2024, donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 mal
Ort:	THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen
Leitung:	Gülcin Saglam, Pilatestrainerin
Gebühr:	73,00 € Vereinsmitglieder 53,00 € AOK-Mitglieder 63,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Power Up! – Body and Mind

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

Kurs-Nr.: 182/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 16.09.2024, montags, 18.45 – 20.00 Uhr, 12 mal
Ort: TSG Halle, Sauerbachstraße
Leitung: Andrea Koller, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr: 95,00 € | Vereinsmitglieder 75,00 € | AOK-Mitglieder 85,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Rebound

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

Kurs-Nr.: 183/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 20.09.2024, freitags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
Ort: THG Gymnastikraum, Friedrichstr. 70, 73430 Aalen
Leitung: Sabine Plapp, Übungsleiterin C „Aerobic und Fitness“
Gebühr: 73,00 € | Vereinsmitglieder 53,00 € | AOK-Mitglieder 63,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Sanftes Rückentraining

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

Kurs-Nr.: 184/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 18.09.2024, mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Sandra Bertele, Übungsleiterin C Fitness und Gesundheit
Gebühr: 78,00 € | Vereinsmitglieder 58,00 € | AOK-Mitglieder 68,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



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.: 185/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 09.09.2024, montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 mal
Kurs-Nr.: 186/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 18.11.2024, montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Jenny Kober, Flexibility-Basic-Trainerin
Gebühr: 36,50 € | Vereinsmitglieder 26,50 € | AOK-Mitglieder 31,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Yinyoga – Ruhe und Gelassenheit finden

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.:	187/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	17.09.2024, dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung:	Nadine Alvermann, Physiotherapeutin, Yogalehrerin
Gebühr:	89,00 € Vereinsmitglieder 79,00 € AOK-Mitglieder 84,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über www.sportivo-aalen.de oder 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.:	188/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	11.10.2024, freitags, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 mal
Ort:	Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung:	Diana Winter, Yogalehrerin
Gebühr:	78,00 € Vereinsmitglieder 58,00 € AOK-Mitglieder 68,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com

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.



Zumba Gold – Die goldenen Zeiten genießen

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

Kurs-Nr.: 189/24 (Erwachsene, Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn: 16.09.2024, montags, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Ingrid Künstler, ZUMBA Instructor
Gebühr: 89,00 € | Vereinsmitglieder 79,00 € | AOK-Mitglieder 84,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



DJK-SG WASSERALFINGEN 1921 E.V.



Hot Iron !

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

Kurs-Nr.:	190/24 (Frauen und Männer)
Beginn:	10.10.2024, donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Sportheim der DJK-SG Wasseralfingen 1921 e.V.
Leitung:	Anke Maier, Hot Iron Instructor, DTB Group Fitness Trainerin
Gebühr:	75,00 €, 10 Termine Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	E-Mail: fitness@djkwasseralfingen.de

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](https://www.aok.de/21minuten)

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg

Die Gesundheitskasse.



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.:	191/24
Beginn:	04.01.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	192/24
Beginn:	05.01.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	193/24
Beginn:	11.01.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	194/24
Beginn:	12.01.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	195/24
Beginn:	18.01.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	196/24
Beginn:	19.01.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	197/24
Beginn:	25.01.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	198/24
Beginn:	01.02.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	199/24
Beginn:	02.02.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	200/24
Beginn:	08.02.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	201/24
Beginn:	09.02.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	202/24
Beginn:	15.02.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurs-Nr.:	203/24
Beginn:	16.02.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

- Kurs-Nr.:** 204/24
Beginn: 01.03.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 205/24
Beginn: 02.03.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 206/24
Beginn: 08.03.2025, Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr
- Kurs-Nr.:** 207/24
Beginn: 09.03.2025, Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
- Ort: Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen oder Tannheimer Tal),
bitte vorab anmelden
- Leitung: Boris Wallner, Andrea Wallner, DSV Nordic Skiing, Skating Trainer
- Gebühr: 70,00 € | Vereinsmitglieder 35,00 €
- Skatingausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann ausgeliehen werden,
Gebühr 40,00 €
- Anmeldung: 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.: 208/24

Beginn: 26.01.2025, Sonntag, 09.30 – 14.30 Uhr

Kurs-Nr.: 209/24

Beginn: 23.02.2025, Sonntag, 09.30 – 14.30 Uhr

Kurs-Nr.: 210/24

Beginn: 09.03.2025, Sonntag, 09.30 – 14.30 Uhr

Ort: Je nach Schneelage (Nordicpark Aalen oder Tannheimer Tal),
bitte vorab anmelden

Leitung: Boris Wallner, Andrea Wallner, DSV Nordic Skiing, Skating Trainer

Gebühr: 70,00 € | Vereinsmitglieder 35,00 €

Skatingausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann ausgeliehen werden,
Gebühr 40,00 €

Anmeldung: Tel.: 07367 7553, Mobil: 0157 7319 8671, E-Mail: boriswallner@gmx.de



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.

Weil's um mehr als Geld geht.

ksk-ostalb.de/solarkredit



**Kreissparkasse
Ostalb**



SSV AALEN

Spass an der Bewegung auch im Alter

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

Kurs-Nr.: 211/24 (Frauen und Männer ab 65 Jahren)
Beginn: 23.09.2024, montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 mal
Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung: Erika Stecker, Übungsleiterin C
Gebühr: 15,00 € (mit Spionkarte 35 % Ermäßigung) | Vereinsmitglieder kostenlos
Anmeldung: Tel.: 07361 3600431
E-Mail: erika.stecker@outlook.de

Wer rastet der rostet

Wir werden + bleiben beweglich. Von Beckenbodengymnastik über Rückenkräftigung, Bauch-Beine-Po bis Pilates ist alles dabei.

Kurs-Nr.: 212/24 (Frauen ab 50 Jahre + Wiedereinsteiger + Anfänger)
Beginn: 23.09.2024 wie 13.01.2025, montags, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 mal
Ort: Ulrich-Pfeifle-Halle
Leitung: Christine Kohnle
Gebühr: 15,00 € (mit Spionkarte 35 % Ermäßigung) | Vereinsmitglieder kostenlos
Anmeldung: Tel.: 07361 32540



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.: 213/24 (Frauen und Männer)
Beginn: 09.09.2024, montags, 17.30 – 18.30 Uhr, 15 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin „B“ Prävention
Gebühr: 105,00 € | AOK-Mitglieder 78,75 € |
Vereinsmitglieder SVG u. TSV Dew. 52,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)
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.: 214/24 (Frauen und Männer)
Beginn: 16.09.2024, 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 € | AOK-Mitgl. 31,50 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 21,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de



Rücken-Fitness

Beugen Sie mit Kräftigungs- u. Stretch-Übungen gezielt Rückenbeschwerden vor. Fördern Sie ihre allgemeine Fitness u. geben Sie mit verschiedenen Kleingeräten dem Rücken einfach „Rück-Halt“.

Kurs-Nr.: 215/24 (Frauen und Männer)
Beginn: 09.09.2024, montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 15 mal
Ort: Turn- und Festhalle (Kirchstr. 49) Aalen-Fachsenfeld
Leitung: Simone Rieck, Übungsleiterin „B“ Prävention
Gebühr: 105,00 € | AOK-Mitglieder 78,75 € |
Vereinsmitglieder SVG u. TSV Dew. 52,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de



Rücken-Spezial

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

Kurs-Nr.: 216/24 (Frauen und Männer)
Beginn: 26.09.2024, 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 € | AOK-Mitgl. 48,00 € | Vereinsmitgl. SVG u. TSV Dew. 32,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de

Walking

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

Kurs-Nr.: 217/24 (Frauen und Männer)
Beginn: dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr, samstags, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: Rohrwang / Mönchsbusch
Leitung: Franz Starz
Gebühr: kostenlos
Anmeldung: www.svg-fachsenfeld.de,
E-Mail: kurse@svg-fachsenfeld.de



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.



SV WALDHAUSEN



Ganzkörpertraining

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

Kurs-Nr.:	218/24 (Frauen und Männer)
Beginn:	10.10.2024, donnerstags, 10.15 – 11.15 Uhr, 10 mal
Ort:	Turnhalle Waldhausen
Leitung:	Margret Klopfer, Übungsleiterin B „Prävention“
Gebühr:	50,00 € AOK-Mitglieder 37,50 € Vereinsmitglieder 25,00 € / Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Tel.: 07367 2838, E-Mail: klopfermw@gmx.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

um dem Stress keine Chance zu geben, muss es auch Phasen der Ruhe und Erholung geben. Daher ist eine gesunde Mischung aus sportlicher Betätigung und Entspannungsübungen genau das Richtige, um den Kopf wieder frei zu bekommen und die verspannten Glieder zu lockern.

Der gewählte Sport soll Spaß machen. Er soll Ihnen Freude bereiten. Dann fällt der Stress auch schneller ab. Um die richtige Auswahl zu treffen, gibt es Aalen Sportiv, das gemeinsame Angebot der Stadt Aalen, der AOK Ostwürttemberg und den ansässigen Sportvereinen.

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

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

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

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

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

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



Öffnungszeiten:

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

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

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

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

www.aok.de

AOK – Für Deine innere Stärke

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

Melden Sie sich an und schaffen Sie Raum für sich.

- 50405595 SBH** Termin: mittwochs, ab 18.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50419209 HRB** Termin: mittwochs, ab 02.10.2024., 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50421057 MOR** Termin: mittwochs, ab 09.10.2024, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50419535 RNO** Termin: dienstags, ab 15.10.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50422550 ULB** Termin: donnerstags, ab 07.11.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50422841 SOR** Termin: freitags, ab 29.11.2024, 09:30 – 11:00 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.

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!

- 50420761 LRM** Termin: dienstags, ab 15.10.2024, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50416949 HNF** Termin: mittwochs, ab 23.10.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50419027 MOR** Termin: montags, ab 04.11.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50417297 NEF** Termin: mittwochs, ab 06.11.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50422982 OWB** Termin: donnerstags, ab 07.11.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50422978 SOR** Termin: dienstags, ab 12.11.2024, 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.**

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!

50419877 NEF	Termin: montags, ab 09.09.2024, 18:30 – 19:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50417700 NEA	Termin: dienstags, ab 10.09.2024, 09:00 – 10:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50417225 HNF	Termin: mittwochs, ab 11.09.2024, 16:30 – 17:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50421394 NSW	Termin: montags, ab 30.09.2024, 10:00 – 11:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50422241 ULB	Termin: mittwochs, ab 02.10.2024, 14:30 – 15:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50421910 SBB	Termin: montags, ab 07.10.2024, 09:00 – 10:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50418390 RNO	Termin: montags, ab 07.10.2024, 12:00 – 13:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50418629 BOS	Termin: donnerstags, ab 10.10.2024, 09:30 – 10:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50418634 BOS	Termin: donnerstags, ab 10.10.2024, 10:45 – 11:45 Uhr, 8 Kurseinheiten
50422368 SBB	Termin: donnerstags, ab 10.10.2024, 14:30 – 15:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50422319 SBB	Termin: donnerstags, ab 10.10.2024, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50422845 SOR	Termin: dienstags, ab 15.10.2024, 13:30 – 14:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50422411 SBB	Termin: dienstags, ab 15.10.2024, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50421383 SBB	Termin: mittwochs, ab 16.10.2024, 11:00 – 12:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50419854 NEF	Termin: donnerstags, ab 17.10.2024, 09:00 – 10:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50421301 LBR	Termin: dienstags, ab 03.12.2024, 16:00 – 17:00 Uhr, 8 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

TSG HOFHERRNWEILER- UNTERROMBACH 1899 E.V.



Flexible Wirbelsäule – Starker Rücken

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

Kurs-Nr.:	219/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	19.09.2024, donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	220/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	19.09.2024, donnerstags, 10.45 – 11.45 Uhr, 10 mal
Kurs-Nr.:	221/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	19.09.2024, donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 mal
Ort:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Gymnastikraum
Leitung:	Martin Kadow, Übungsleiter B „Prävention“
Gebühr:	60,00 € Vereinsmitglieder 30,00 € AOK-Mitglieder 45,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

Hüft- und Kniesport

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

Kurs-Nr.:	222/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr, (durchgehend)
Ort:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Gymnastikraum
Leitung:	Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr:	7,00 € je Einheit Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de



Indoorcycling

Auf motivierende Musik radeln wir uns fit und haben Spaß! Wir steigern effektiv auf hochwertigen Bikes der Marke Schwinn unsere Fitness, stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbrennen Kalorien und bauen Stress ab. Fitnessbegeisterte auf jeglichem Fitnesslevel sind begeistert. Let´s cycle & have fun!

Kurs-Nr.: 223/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 05.10.2024, samstags, 10.00 – 11.15 Uhr, 10 mal

Leitung: Jürgen Leis, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 224/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 07.10.2024, montags, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 mal

Leitung: Mario Feuchter, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 225/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 08.10.2024, dienstags, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 mal

Leitung: Tobias Hegele, Certificate Cycling Instructor

Kurs-Nr.: 226/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: 10.10.2024, donnerstags, 19.00 – 20.15 Uhr, 10 mal

Leitung: Margarete Nufer, Certificate Cycling Instructor

Ort: TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Cyclingcenter

Gebühr: 80,00 € | Vereinsmitglieder 40,00 € | AOK-Mitglieder 60,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Indoorcycling Meets Pump

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

Kurs-Nr.:	227/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	11.09.2024, mittwochs, 19.30 – 20.45 Uhr
Kurs-Nr.:	228/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	13.09.2024, freitags, 19.30 – 20.45 Uhr
Ort:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Cyclingcenter
Leitung:	Andrea + Jürgen Koller, Certificate Cycling Instructoren
Gebühr:	100,00 € Vereinsmitglieder 50,00 € AOK-Mitglieder 75,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

Koronarsport

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

Kurs-Nr.:	229/24 (Erwachsene Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr, (durchgehend)
Kurs-Nr.:	230/24 (Erwachsene Anfänger u. Fortgeschrittene)
Beginn:	mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr, (durchgehend)
Ort:	Aalen, Pelikanweg 21, Weststadtzentrum
Leitung:	M. Eiffert-Jochem, Übungsleiter B „Rehabilitation“
Gebühr:	7,50 € je Einheit Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

Lungensport

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

Kurs-Nr.:	231/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	dienstags, 08.30 Uhr – 09.30 Uhr, (durchgehend)
Ort:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Gymnastikraum
Leitung:	Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr:	7,00 € je Einheit Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de

Wirbelsäulengymnastik

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

Kurs-Nr.:	232/24 (Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn:	dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr, (durchgehend)
Ort:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Große Halle
Leitung:	Anita Wittek, Übungsleiterin „Reha-Sport“
Gebühr:	7,00 € je Einheit Vereinsmitglieder 3,00 € je Einheit mit ärztlicher Verordnung kostenfrei
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@tsg-hofherrnweiler.de



World Jumping

Ausdauer, Koordination und Spaß.

Kurs-Nr.:	233/24 (Junge Erwachsene / Erwachsene)
Beginn:	samstags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal, (durchgehend)
Ort:	TSG Hofherrnweiler-Unterrombach, Gymnastikraum
Leitung:	Jessica Ulbricht und Manuela Ulbricht
Gebühr:	90,00 € Vereinsmitglieder 70,00 € AOK-Mitglieder 80,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Tel.: 07361 41105, E-Mail: info@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 Langhantel machen das Training abwechslungsreich und interessant, um den ganzen Körper zu kräftigen. Abgerundet wird die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Kurs-Nr.: 234/24 (Erwachsene)

Beginn: 12.09.2024, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 mal

Leitung: Gilbert Übensee / Jennifer Hauck, Übungsleiter C Breitensport

Kurs-Nr.: 235/24 (Erwachsene)

Beginn: 13.09.2024, freitags, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 mal

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

Ort: Sporthalle Unterkothen, Fitnessraum

Gebühr: 50,00 € | Vereinsmitglieder 25,00 € | AOK-Mitglieder 37,50 €
Spionkarte (siehe S. 7)

Anmeldung: Tel.: 07361 88631, 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 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.: 236/24 (Erwachsene)
Beginn: 09.09.2024, montags, 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.: 07361 88631, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



Movement to Music

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.: 237/24 (Erwachsene)
Beginn: 11.09.2024, 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.: 07361 88631, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



Pilates

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

Kurs-Nr.: 238/24 (Erwachsene)
Beginn: 23.09.2024, 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 88631, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



Wir kommen zur Ruhe und entspannen uns

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

Kurs-Nr.: 239/24 (Kinder ab 5 Jahren)
Beginn: 12.09.2024, donnerstags, 17.45 – 18.30 Uhr, 12 mal
Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum
Leitung: Jennifer Hauck, Übungsleiterin
Gebühr: 54,00 € | Vereinsmitglieder 36,00 € | AOK-Mitglieder 45,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Tel.: 07361 88631, E-Mail: info@tv-unterkochen.de



Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr.: 240/24 (Erwachsene)
Beginn: 01.10.2024, 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: info@tv-unterkochen.de



**GESCHLECHTER-
SPEZIFISCHE KURSE**



AALENER SPORTALLIANZ



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.: 241/24 (Frauen)
Beginn: 21.10.2024, 8 mal, montags, 18.00 – 19.00 Uhr
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



Sanfte Beckenbodengymnastik

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.: 242/24 (Frauen)
Beginn: 11.10.2024, freitags, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 mal
Ort: Sportzentrum Spiesel, SPORTIVO, Spieselstraße 23, 73433 Aalen
Leitung: Nicole Abele, Physiotherapeutin
 76,00 € | Vereinsmitglieder 56,00 € | AOK-Mitglieder 66,00 € | Spionk. (s. S. 7)

Kurs-Nr.: 243/24 (Frauen)
Beginn: 07.10.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Corina Weber, Sportwissenschaftlerin mit Zusatzlizenz Rehasport Orthopädie
Gebühr: 86,00 € / Vereinsmitglieder 66,00 € / AOK-Mitglieder 76,00 € / Spionk. (s. S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Sanfte Beckenbodengymnastik mit Kind

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

Kurs-Nr.: 244/24 (Frauen)
Beginn: 01.10.2024, dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Nicole Abele, Physiotherapeutin
Gebühr: 86,00 € | Vereinsmitglieder 66,00 € | AOK-Mitglieder 76,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



Funktionelles Beckenbodentraining

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

Kurs-Nr.: 245/24 (Frauen)
Beginn: 07.10.2024, montags, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Corina Weber, Sportwissenschaftlerin mit Zusatzlizenz Rehasport Orthopädie
Gebühr: 86,00 € | Vereinsmitglieder 66,00 € | AOK-Mitglieder 76,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



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.:** 246/24 (Frauen)
Beginn: 18.09.2024, mittwochs, 09.45 – 10.45 Uhr, 10 mal
- Kurs-Nr.:** 247/24 (Frauen)
Beginn: 20.09.2024, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 mal
- Kurs-Nr.:** 248/24 (Frauen)
Beginn: 10.10.2024, donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Doro Daus | Selina Pöschel | Corinna Weber, Übungsleiterin B und Sportwissenschaftlerin
Ort: Sportzentrum Spiesel, Spieselstraße 23, 73433 Aalen
Leitung: Sandra Buckert, 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
-



Pilates für Mamas

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

- Kurs-Nr.:** 249/24 (Frauen)
Beginn: 12.09.2024, donnerstags, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 mal
Ort: Sportzentrum Rohrwang, Stadionweg 11, 73430 Aalen
Leitung: Martin Neumaier, Groupfitness Instructor
Gebühr: 86,00 € | Vereinsmitglieder 66,00 € | AOK-Mitglieder 76,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung: Online über www.sportivo-aalen.de oder E-Mail: sportivo@sportallianz.com



FV VIKTORIA WASSERALFINGEN

LADIES FIT & FUN

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik, mit und ohne Trainingsutensilien in lockerer Atmosphäre.

Kurs-Nr.: 250/24 (Damen ab 40 Jahren)
Beginn: 09.09.2024, montags, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 mal
Ort: Weidenfeldhalle
Leitung: Elke Knödler, geprüfte Fitnesstrainerin
Gebühr: 40,00 €
Anmeldung: Tel.: 07361 72206, E-Mail: hema.schaeffer@gmx.de



Stadtwerke
Aalen

Für Sie
am Werk.



ERLEBNISSPORT

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

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.



HOCKEYCLUBS SUEBIA AALEN

Hockey für Kids

Vermittlung der Grundlagen des Hockeysports.

Kurs-Nr.: 251/24 (Kinder von 7 - 11 Jahren)
Beginn: 26.09.2024, 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 €
Anmeldung: Tel.: 07361 44672 / E-Mail: stefan.groeninger@hockey-aalen.de



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.:	252/24
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.:	253/24
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.: 254/24 (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.: 255/24

Beginn: 21.09.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr

Kurs-Nr.: 256/24

Beginn: 22.09.2024, Sonntag, 13.30 – 17.00 Uhr

Kurs-Nr.: 257/24

Beginn: 05.10.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr

Kurs-Nr.: 258/24

Beginn: 06.10.2024, Sonntag, 13.30 – 17.00 Uhr

Ort: Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)

Leitung: Boris Wallner, Trainer B und C WRSV „Radsport“ Rennrad und
MTB Radtreffenleiter

Gebühr: 30,00 €

Anmeldung: 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 und mit viel Spaß durchs Gelände zu fahren.

Kurs-Nr.:	259/24
Beginn:	28.09.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	260/24
Beginn:	29.09.2024, Sonntag, 13.30 – 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	261/24
Beginn:	26.10.2024, Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr
Kurs-Nr.:	262/24
Beginn:	27.10.2024, Sonntag, 13.30 – 17.00 Uhr
Ort:	Parkplatz am Neubau (vor AA-Brastelburg)
Leitung:	Boris Wallner, Trainer B und C WRSV „Radsport“ Rennrad und MTB Radtreffenleiter
Gebühr:	30,00 €
Anmeldung:	Tel.: 07367 7553, Mobil: 0157 7319 8671, E-Mail: boriswallner@gmx.de

TAUCH- UND FREIZEITCLUB WASSERALFINGEN



Ausbildung für Kinder / Jugendliche

Gute Schwimmkenntnisse erforderlich. Ausbildung nach den Coronaregeln des VDST.

Kurs-Nr.:	263/24 (Deutsches Jugendschwimmabzeichen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Kurs-Nr.:	264/24 (Deutsches Schwimmabzeichen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Kurs-Nr.:	265/24 (Deutsches Jugendleistungsschwimmabzeichen Flossenschwimmen)
	Flossenschwimmen)
Beginn:	Jederzeit möglich
Kurs-Nr.:	266/24 (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.: 267/24 (Schnuppertauchen mit Gerät)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr.: 268/24 (Kindertauchsportabzeichen mit Gerät, ab 10-14 Jahre)

Beginn: Jederzeit möglich

Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr.: 269/24 (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

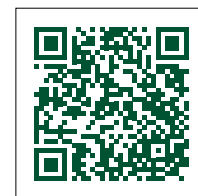


Verantwortung für Mensch, Natur und Gesundheit

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

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.





**Stadtwerke
Aalen**

Für Sie
am Werk.

SCHWIMMKURSE

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



**Stadtwerke
Aalen**

**Für Sie
am Werk.**



Exklusive Vorteile genießen.

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



AALENER SPORTALLIANZ



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

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.:	270/24 (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 Stephanie Kartal
Gebühr:	30 Minuten: 59,00 € Aalener Spioncard 35,00 € 45 Minuten: 69,00 € Aalener Spioncard 45,00 € 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 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.:	271/24 (Frauen oder Männer mit Kleinkind)
Beginn:	Ganzjährig, montags / samstags, Uhrzeit auf Anfrage, 5 mal
Ort:	Hallenbad Aalen Lehrschwimmbecken Ebnat
Leitung:	Barbara Henne Caroline Brenner
Gebühr:	69,00 € Aalener Spioncard 45,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



Kaulquappen (Wassergewöhnung)

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

Kurs-Nr.:	272/24 (Kinder, 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 € Aalener Spioncard 45,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



Frösche (Anfängerkurs)

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.: 273/24 (Kinder ab 4,5 Jahren, 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 € | Aalener Spioncard 78,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



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



Seepferdchen (Anfänger + Kurse)

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.: 274/24 (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 € | Aalener Spioncard 71,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Otter (Fortgeschrittenen 1 Kurse)

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.: 275/24 (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 € | Aalener Spioncard 65,00 €
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.: 276/24 (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 € | Aalener Spioncard 65,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



Stilschule (Kraul für Anfänger)

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

Kurs-Nr.: 277/24 (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 € | Aalener Spioncard 49,00 €
Spionkarte (siehe S. 7)

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



**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





Stilschule (Kraul für 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 Technikleitbild Kraul und Übungsreihen zu den Grundfähigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Wasserlage, Tauchen, Atmung, Antireb, etc.) wird im Kurs die Kipp- & Rollwende und der Startsprung gelehrt.

Kurs-Nr.:	278/24 (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 € Aalener Spioncard 49,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



Stilschule (Anfängerkurse für Jugendliche und 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, Atrmung, Tauchen und Springen) herangeführt. So wird Vertrauen zum Wasser geschaffen, was die Grundvoraussetzung ist, um sicheres Schwimmen zu erlernen.

Kurs-Nr.:	279/24 (Frauen und Männer jeden Alters)
Beginn:	Ganzjährig, mittwochs & freitags, Uhrzeit auf Anfrage, 10 mal
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Leitung:	Karin Morassi
Gebühr:	119,00 € Aalener Spioncard 78,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über https://aalener-sportallianz.de/sportangebote/schwimmschule



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 zur Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Kurs-Nr.:	280/24 (Frauen und Männer jeden Alters)
Beginn:	Ganzjährig, dienstags / donnerstags, 18.45 – 19.30 19.35 – 20.20 Uhr, 5 mal
Ort:	Lehrschwimmbecken Ebnat
Leitung:	Andrea Baur
Gebühr:	69,00 € Aalener Spioncard 45,00 € Spionkarte (siehe S. 7)
Anmeldung:	Online über 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

Jetzt
zur AOK
wechseln!

Unser Beitrag: Top-Familienleistungen!

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

Mehr unter immer-was-du-brauchst.de

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

