

Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm



25 Jahre

Sport-Spaß Rosenstein

Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

- + Heubach
- + Heubach-Lautern
- + Bartholomä
- + Böbingen
- + Heuchlingen
- + Mögglingen

BARMER



**Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben.**

**Und wenn das mal
nicht hilft, helfen wir.**

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm



25 Jahre

**Sport-Spaß
Rosenstein**



- + Heubach
- + Heubach-Lautern
- + Bartholomä
- + Böbingen
- + Heuchlingen
- + Mögglingen

Eine Initiative der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Vorwort – Sport-Spaß-Rosenstein

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in diesem Jahr können wir ein „kleines“ Jubiläum feiern: Seit 25 Jahren gibt es den Sport-Spaß-Rosenstein und wir freuen uns sehr darüber, Ihnen erneut ein umfangreiches Jahresprogramm vorlegen zu können.

Wie immer haben sich die Verantwortlichen mit viel Engagement dafür eingesetzt, ein abwechslungsreiches Kursprogramm, das die unterschiedlichsten Interessen- und Altersgruppen anspricht, aufzulegen. Diese Angebote stellen eine hervorragende Ergänzung zu den vielseitigen Sportangeboten der örtlichen Vereine dar. Wir möchten Sie dazu ermuntern, die abwechslungsreichen Angebote zur Gesundheitsprävention und gemeinsamer sportlicher Betätigung zu nutzen. Sie werden feststellen, dass diese Kurse sehr viel Spaß machen und es sich für Ihre Gesundheit auszahlt!

Der Sport-Spaß-Gedanke lebt von der aktiven Mitarbeit der Sportvereine. Deshalb ist es uns ein großes Anliegen, allen, die sich seit nunmehr 25 Jahren für den Sport-Spaß-Rosenstein einsetzen, ganz herzlich zu danken.

Ein herzliches Dankeschön den Vereinsfunktionären, Übungsleiterinnen und Übungsleiter für ihren Einsatz, die qualifizierte Kursbetreuung und die Bereitschaft zur stetigen Weiterbildung. Ihrer hervorragenden Arbeit ist es zu verdanken, dass der Sport-Spaß-Rosenstein eine so gute Nachfrage erfährt und das hohe Niveau dieses Programms auch weiterhin gewährleistet.

Vielen Dank auch den verantwortlichen Organisatoren für die freundliche und großzügige Unterstützung.

Wir hoffen, dass Sie das neue Jubiläumsjahresprogramm inspiriert und wünschen Ihnen viel Spaß und motivierte Sportstunden!

Ihre Bürgermeister
der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein



Dietmar Weiß
Dietmar Weiß
Regionalgeschäftsführer
Schwäbisch Gmünd
BARMER



Dr. Joy Alemazung
Dr. Joy Alemazung
Bürgermeister
Stadt Heubach



Adrian Schlenker
Adrian Schlenker
Bürgermeister Mögglingen



Thomas Kuhn
Thomas Kuhn
Bürgermeister
Bartholomä



Peter Lang
Peter Lang
Bürgermeister Heuchlingen



Jürgen Stempfle
Jürgen Stempfle
Bürgermeister Böbingen



Informationen und Tipps

- 9 Über 25 Jahre Sport-Spaß Rosenstein
- 10 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 14 Beteiligte Vereine und Verbände
- 16 Qualität im Sport-Spaß Rosenstein

Heubacher Sport-Spaß

- 21 **Hits for Kids**
Kinder-Turnen, Geräteturnen,
Leichtathletik
- 27 **Judo**
Judo-Anfänger-Kurs für Kinder
- 28 **Gesundheitssport**
Wirbelsäulengymnastik, Jedermann Sport,
Gymnastik
- 31 **Für Sie und Ihn**
Fitness, Frauen Fitness, Ballsport,
Badminton, Volleyball
- 35 **Hits for Kids**
Volleyball für Mädels und Jungs
- 36 **Sport für Jedermann**
Mountain Bike Treff,
Ski- und Snowboardkurse,
Kinder-Ferien-Skikurs
- 39 **Aktiv und gesund im Alter**
Seniorengymnastik



Lauterner Sport-Spaß

- 45 **Hits for Kids**
Kinderturnen, Mädchen Dancing Kids,
Turnen für Mädchen,
Einradfahren für Jugendliche
- 49 **Gesundheitssport für Sie und Ihn**
Wirbelsäulengymnastik,
präventive Rückenfitness
- 51 **Fitness für Sie**
Fat Burner and more, Step Aerobic
- 53 **Fitnessrends für Sie**
Bauch/Beine/Po/Aerobic,
Skigymnastik
- 55 **Tischtennis**
für Sie und Ihn
- 56 **Aktiv und gesund im Alter**
Seniorengymnastik

Bartholomäer Sport-Spaß

- 61 **Rehabilitationssport**
Orthopädie, Neurologie
- 63 **Hits for Kids**
Eltern- und Kind-Turnen, Vorschul-Turnen,
Jungen-Turnen, Mädchen-Turnen,
Basketball, Geräte-Turnen, Garde,
Kindergarde, Teeniegarde,
Tanzmäuse, Tanzbienen, Fun Dance Kids,
- 81 Leichtathletik für Kinder
- 76 **Sport Spaß für Sie und Ihn**
Freizeitvolleyball,
Badminton, Aikido, Zumba,
Training für das Sportabzeichen
- 82 **Snow and Fun**
Ski- und Snowboardkurse,
Kinder-Ferien-Skikurs
- 84 **Aktiv und gesund im Alter**
Seniorengymnastik



Böbinger Sport-Spaß

- 89 **Winter-Sport-Spaß**
Ski- und Snowboardkurse
- 90 **RSC Böbingen**
Inline Kurse
- 91 **Hits for Kids**
Dancing für Kinder
- 92 **Gesundheitssport für Sie und Ihn**
Fit und Aktiv
- 93 **Für Sie und Ihn**
Nordic Walking, Lauftreff
- 95 **Gesundheitssport**
Functional Fitness, Stretch and Relax,
Beweglichkeitstraining, Rehasport
- 98 **Hits für Kids**
Mädchenturnen, Jungenturnen



Heuchlinger Sport-Spaß

- 103 **Hits for Kids**
Eltern- und Kind-Turnen, Kinder Turnen,
Tanzwerkstatt, Vorschulturnen,
Mädchenturnen ab 6 Jahre,
TVH Turnados – Turnen für Mädchen
(leistungsorientiert), Turnen für Jungs,
Ballsportgruppe, Fußball, Volleyball
- 121 **Sport und Spaß für Sie und Ihn**
Faustball, Frauenfitness Gruppe
- 123 **Fitnessrends für Sie und Ihn**
Karate
- 124 **Sport und Spaß für Ihn**
Männersport
- 125 **Sport und Spaß für Ältere**
Seniorenport
- 126 **Gesundheitssport**
Fitness-Cocktail, Yoga, Gym Welt,
World Jumping, Bewegen statt schonen
- 133 **Snow and Fun**
Ski- und Snowboardprogramm



Mögglinger Sport-Spaß

- 140 **Fit und Gesund**
Zumba, Kraft-Ausdauer
- 142 **Gesund für Sie und Ihn**
Morgengymnastik 60+,
Gymnastik und Yoga mit und auf dem Stuhl,
Osteoporose-Prävention für Sie und Ihn,
Funktionelle Gymnastik für Sie und Ihn
- 145 **Sport und Spaß für Ältere**
Seniorengymnastik für Frauen
- 146 **Sport und Spaß**
Eltern-Kind-Turnen, Kinder Turnen,
Gerätturnen Jungen, GymFitMix,
Jazztanz
- 149 **Fit und Fun für Jedemann**
Fitness- und Funktionsgymnastik
- 150 **Indoor Cycling**
Slaves to the Rhythm,
Up and down the hill,
Cardio, UnitedWeRide,
Indoor Cycling „Basic“
- 154 **Lauf-/Radtreff**
Walking - Nordic Walking,
Radfahren und Biken
- 157 **Gesundheitssport für Sie und Ihn**
Pilates, Pilates 40+, Pilates für Männer,
Bewegung statt schonen,
Faszientraining
- 158 **Yoga**
Kinder Yogy/Pilates, Yoga

Aktionstage, Fortbildung, Selbsthilfegruppen, Infos

- 166 **Selbsthilfegruppen**
- 181 **Fortbildung**
Nikolauslehrgang
- 182 **Impressum**



Über 25 Jahre Sport-Spaß Rosenstein

Eine Gesundheitsinitiative der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach mit Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen sowie mit seinen Sportvereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.

Die Idee der BARMER (ehemals GEK) flächendeckend ein freizeit- und gesundheitsorientiertes Sportangebot einer Region ohne Bindung an einen bestimmten Verein umzusetzen, löste 1999 in der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein bei dem damaligen Vorsitzenden und Bürgermeister der Stadt Heubach, Klaus Maier und bei der Vorstandschaft der Sportvereine sowie bei der Kreissparkasse Ostalb großes Interesse aus.

In Zusammenarbeit mit Stadt und Gemeinden vom „Rosenstein“ wurden die Bedürfnisse der Bevölkerung aufgegriffen und gemeinsam mit den beteiligten Sportvereinen umgesetzt. Die Idee der Vernetzung und eines gemeinsamen Forums für gesundheitsfördernden Angebote hat sich bereits vielfach bewährt, denn die unterschiedlichen Interessen von Teilnehmern, Vereinen und der BARMER werden im „Sport-Spaß“ gebündelt und mit hoher Effizienz umgesetzt. Die Sport- und Gesundheitsangebote mit Spaß der betreffenden Region werden dadurch transparenter. Sportart – Vereinsgrenzen – Gemeindegrenzen übergreifend und das alles in Zusammenarbeit, gemeinsam, miteinander, ohne bewährtes aufzulösen.

Der Sport-Spaß Rosenstein war und ist seiner Zeit voraus.

Ein Vorbild für viele Gesundheitsinitiativen. Ein wegweisendes Projekt, das in vielen deutschen Städten Nachahmer gefunden hat. Die Synergieeffekte sind Generationen übergreifend.

Motivation zu Bewegung und Sport und damit zu mehr Wohlbefinden und einem gesünderen Leben. Eine wunderbare Symbiose aller Gesellschaftsschichten.

Der Motor des Sport-Spaß Rosenstein sind die Vereine mit ihren Übungsleitern/innen, die sich ständig bei Fortbildungen regelmäßig weiterentwickeln. Ihnen gilt ein besonderer Dank.

Für die Vereine bringt diese Vernetzung einen hohen Imagevorteil. Sie können ihre Kompetenz in Sachen Gesundheitssport auf einer geeigneten Plattform darstellen. Die Kursteilnehmer können dadurch ein erweitertes Sportangebot mit hoher Qualität in Anspruch nehmen - ohne in einem oder in mehreren Vereinen Mitglied zu sein. Erfreulich häufig entscheiden sich Kursteilnehmer, die vorher keinem Verein angehörten, anschließend zu einer Vereinsmitgliedschaft und somit zu einem lebenslangen Sporttreiben.





Kurszeitraum

Das Kursprogramm 2024 dauert von Januar 2024 bis Dezember 2024.

Anmeldung

ab **sofort** bei den im Kurs jeweils angegebenen Anmeldestellen. Anmeldungen sind auch bei allen *Rathäusern der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein* in Heubach, Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen schriftlich oder persönlich möglich. Wenden Sie sich an die jeweilig genannten Ansprechpartner. Wenn im Kurs kein Platz mehr frei ist, werden alle Interessenten telefonisch oder schriftlich über die Aufnahme in die Warteliste informiert. Ebenso benachrichtigen wir, wenn ein Kurs ausfällt.

Anmeldung bei zeitlich begrenzten Kursen bitte
3 Arbeitstage vor Kursbeginn!
Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

In den Tageszeitungen und den Mitteilungsblättern der Gemeinden sowie auf den Homepages der Gemeinden und Vereine wird regelmäßig über Beginn von Kursen, Einzelveranstaltungen und Änderungen aktuell informiert.

Informationen zum Sport-Spaß Rosenstein

erhalten Sie bei der BARMER Schwäbisch Gmünd:
Bahnhofplatz 3 · 73525 Schwäbisch Gmünd

Dietmar Weiß



Telefon: 0800 333004 307-551*

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

E-Mail: dietmar.weiss@barmer.de
www.barmer.de





Kursgebühr

Gleichzeitig mit der Anmeldung ist die Kursgebühr bar zu bezahlen. Bitte geben Sie die jeweilige Kursnummer an.

Ermäßigung

Für die einzelnen Kurse sind unterschiedliche Gebühren festgesetzt. *Vereinsmitglieder* eines Sportvereins der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein zahlen eine ermäßigte Gebühr. Für die Gebührenermäßigung muss bei der Anmeldung ein Nachweis vorgelegt werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist der Nachweis in Kopie beizulegen.

Abmeldung

Wenn ein Teilnehmer von einem Kurs zurücktreten will, muss er sich direkt bei dem zuständigen *Rathaus* oder der angegebenen Anmeldestelle abmelden.

Es ist nur persönliche oder schriftliche Abmeldung möglich! Die Abmeldung muss vor Kursbeginn, und zwar spätestens bis zum Anmeldeschluss — in der Regel drei Arbeitstage vor Kursbeginn — erfolgen. Bei späterer Abmeldung ist die ausgeschriebene Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Bei späterer Abmeldung vom Kurs aus triftigem Grund (längere Krankheit o.ä.) kann die fällige Kursgebühr herabgesetzt werden. Notwendig ist auch hier die umgehende Abmeldung beim zuständigen *Rathaus* oder der jeweils angegebenen Anmeldestelle.

Rücktritt

Die Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein kann wegen mangelnder Beteiligung oder wegen Ausfall des Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Weitergehende Ansprüche gegen die Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein sind ausgeschlossen.

Bei geringerer Kursbelegung als der Mindestteilnehmerzahl wird zu Beginn des Kurses die Verkürzung und/oder der Aufpreis festgelegt.



Gebührenerstattung

Die Krankenkassen haben die Möglichkeit, Maßnahmen zur Primärprävention (§20 SGBV) zu erbringen. Für einige der in dieser Broschüre beschriebenen Angebote können den Teilnehmern die Kursgebühren bei Vorliegen der Voraussetzungen bezuschusst werden.

Voraussetzungen: Präventionsmaßnahmen können bezuschusst werden, wenn hierbei die wichtigen Einflüsse von Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie Stressbewältigung auf die Gesundheit theoretisch erlernt, praktisch erfahren, Alternativen eingeübt werden und damit die persönliche Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Deshalb ist Voraussetzung, dass an mindestens 80% der 8 bis 12 Angebotstermine teilgenommen wird. Oberstes Ziel ist, dass zum eigenverantwortlichen Gesundheitsverhalten motiviert wird. Angebote, bei denen die Freizeit im Vordergrund steht, können und dürfen dagegen nicht bezuschusst werden.

Standardisierte Kursprogramme mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet, berechtigt eine mögliche Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen

(vgl. Seite 16 unten „ZPP geprüft und anerkannt“). Die Regelung des §20 SGB V gilt für alle Krankenkassen gleichermaßen.

Über die Möglichkeit einer Bezuschussung von Kurskosten sollten Sie sich jedoch vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse erkundigen. BARMER-Versicherte haben die Möglichkeit unter www.barmer.de/a000052 entsprechende zertifizierte Gesundheitskurse zu suchen.



Kursfreie Tage

In den Schulferien finden in der Regel *keine* Kurse statt. Bitte erkundigen Sie sich dennoch bei Ihren Kursleitern.

Sportberatung

Eine individuelle Sportberatung bieten wir Ihnen durch unsere Kursleiter/innen an.

Sportärztliche Untersuchung

Zumindest Neu- und Nebeneinsteiger sollten sich sportärztlich untersuchen lassen.

Haftung

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Die Haftung des Veranstalters beschränkt sich auf Schäden durch grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276 und § 278 BGB ist ausgeschlossen.

Ferienplan für das Jahresprogramm 2024

Sport-Spaß Rosenstein

In den Schulferien sind die Hallen geschlossen, somit finden auch dort keine Kurse des Sport-Spaß Rosenstein statt:

Winterferien	12.02.2024	–	16.02.2024
Osterferien	23.03.2024	–	05.04.2024
Pfingstferien	21.05.2024	–	31.05.2024
Sommerferien	25.07.2024	–	07.09.2024
Herbstferien	28.10.2024	–	30.10.2024
Weihnachtsferien	23.12.2024	–	04.01.2025



Beteiligte Vereine und Verbände

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Schwäb. Gmünd e.V.
Josefstraße 5
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon (07171) 35 06 40
Email: Michaela.Schaal@drk-gd.de



TSV Heubach

Vorstandsteam
Dr. Mathias Klein
73572 Heuchlingen
Tel. 0172 6488 977
E-Mail mathiasklein@hotmail.com



Judozentrum Heubach e.V.

Vorsitzender
Peter Graf
73447 Oberkochen
Telefon (073 64) 29 01 36
E-Mail jz-heubach@web.de



Dorf- und Sport- Gemeinschaft Heubach-Buch



Ski-Club Heubach-Bartholomä

Dr. Martin Ruff
73540 Heubach
E-Mail martinruff@gmx.net



TSV Böbingen

Thilo Riek
73560 Böbingen
Telefon (071 73) 18 56 158
E-Mail info@tsv-boebingen.de



Beteiligte Vereine und Verbände



TSV Bartholomä

Vorstand

Rudi Grimmbacher

73566 Bartholomä

Telefon (07173) 76 79

E-Mail geschaef@tsv-bartholomae.de



SV Lautern

Stephan Schmid

73540 Heubach-Lautern

Telefon 0174 3400 874



Remstalskiclub Böbingen

Michael Harz

73560 Böbingen

Telefon (07173) 40 38 827

Mobil 01 70 58 01 457



TV Heuchlingen 1922 e.V.

Vorstandsteam Bereich Sport

Janine Mach

73572 Heuchlingen

Tel. (0 71 74) 60 40

E-Mail Janine.mach@gmx.de



TV Mögglingen

Vorstand Sport

Selina Vetter

sport@tvm-online.de



BARMER

Schwäbisch Gmünd

Bahnhofplatz 3

73525 Schwäbisch Gmünd

Dietmar Weiß

Telefon: 0800 333004 307-551*

E-Mail: dietmar.weiss@barmer.de

Homepage: www.barmer.de

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!





Qualität durch Ausbildung und Zertifizierung

Die Übungsleiter/innen des Sport-Spaß Programms haben in den Sportvereinen und in den Sportfachverbänden ihre Ausbildungen absolviert und weitreichende Erfahrungen gesammelt, bevor sie im Kursprogramm eingesetzt werden. Mit einer jährlich in Gmünd stattfindenden „Übungsleiterfortbildung“ qualifizieren wir unsere Übungsleiter/innen selbst fort. Somit können wir einen hohen Qualitätsstandard garantieren.

Seit der Einführung des Präventionsgesetzes (PrävG) am 17. Juli 2015 werden beständig Neuerungen auf der Ebene der beteiligten Fachverbände diskutiert und eingeführt. So wurde inzwischen eine Konzeptschulung für standardisierte Kursprogramme, wie z.B. Cardio aktiv zur Verleihung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT eingeführt. Dies berechtigt eine mögliche Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen.

Auf Grundlage dieser Konzeptschulung und seiner abgeschlossenen Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ bzw. einer gleich- oder höherwertigen staatlich anerkannten bewegungs- und sportbezogenen Berufsausbildung, erlangt der Zertifikatsinhaber die Befähigung zur Durchführung des präventiven Gesundheitssportprogramms im Turn- und Sportverein. Die Vereine wurden rechtzeitig im Jahr 2016 von den Sportverbänden darüber informiert.

Dieses Konzept wurde wissenschaftlich evaluiert und entspricht den Qualitätsanforderungen des Leitfadens Prävention und ist für Krankenkassen von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und anerkannt worden.



**Über Geld sprechen
ist einfach.**



ksk-ostalb.de

**Weil die Sparkasse nah ist und auf
Geldfragen die richtigen Antworten
hat.**

LB  **BW**

LBS 

S  **Sparkassen
Versicherung**

S  **Kreissparkasse
Ostalb**



BARMER

**Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben.**

**Und wenn das mal
nicht hilft, helfen wir.**

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm



25 Jahre

**Sport-Spaß
Rosenstein**



Heubach

Eine Initiative der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grüßwort

TSV Heubach, SC Heubach-Bartholomä, JZ Heubach sowie die Bucher Dorf- und Sportgemeinschaft

Alle vier Heubacher Vereine TSV Heubach, SC Heubach-Bartholomä, das Judo Zentrum Heubach und die DG Heubach-Buch bieten auch in 2024 wieder ein umfangreiches Angebot an Kursen und Dauersporttrainings beim BARMER Sport Spaß Programm.

Beim Heubacher Judo Zentrum im Dojo hat in der Rosensteinhalle die optimalen Trainingsbedingungen um die Judotechniken zu trainieren. Erfahrene Trainer sind im Einsatz und lernen den Kindern vom anfänglichen „Raufen“ spielerisch die ersten Techniken.

Wichtige Informationen sind immer aktuell auf der Homepage unter www.jz-heubach.de.

Der TSV Heubach hat neben Kinderturnen auch Frauen Fitness und Volleyballübungsstunden im Angebot. Hier soll vor allem auch Jugendlichen die Möglichkeit zum Sporttreiben angeboten werden.

Die drei bewährten Breitensportangebote der Bucher Dorf- und Sportgemeinschaft sind auch 2024 integriert und wendet sich an Freizeitsportler.

Der Ski-Club bietet bei guten Winterbedingungen Ski-Kurse im heimischen Gelände am Wirtsberg in Bartholomä an. Ein ganzjähriges Programm für Freizeit und Breitensport schließt sich an. Informationen sind Heft unter Heubach und Bartholomä. Im Internet immer aktuell unter www.skiclub-hb.de.

Das Gesundheitsprogramm des DRK und des KDFB Heubach für Senioren ist am Ende des Sport Spaß Heubach im Anschluss an die Vereinsprogramme aufgelistet.

Nutzen Sie die vielfältigen attraktiven Angebote in Heubach und freuen sie sich auf viel Sportliche Betätigung mit den anbietenden Vereinen.

Ihre Heubacher Sport-Spaß Vereine



Dr. Matthias Klein
TSV Heubach

● Judo Zentrum Heubach

Peter Graf
Judozentrum Heubach



Dr. Martin Ruff
Ski-Club
Heubach-Bartholomä

Dorfgemeinschaft
Heubach-Buch



Eltern-Kind-Turnen

Inhalt	Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die es zu Hause nicht gibt. Dabei können die Kleinsten ab 1,5 Jahren begleitet von Mama, Papa oder einer anderen Bezugsperson erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle machen. Hier krabbeln die Minis durch Tunnels, purzeln über dicke Matten, kriechen über schmale Bänke und machen gemeinsame Spiele
Kurs-Nr.	Hb 01
ÜL	Karin Gröner, Übungsleiterin, TSV Heubach
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Beginn	Dienstag, 09. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Rosensteinhalle Heubach
Gebühr	Vereinsmitglieder kostenfrei Nichtmitglieder: 3-mal Schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Anmeldung	direkt in den Übungsstunden oder bei Kristina Müller Telefon 0151 5131 2985



Power Kids ab 5 Jahren

Inhalt	Training auf spielerische Art für Mädchen und Jungen, mit dem Ziel die Kinder an den nordischen Skisport heranzuführen. Wir fördern die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auf spielerische Art. Somit schaffen wir die Grundlagen für den Leistungsaufbau im nordischen Sport, sowie in der Leichtathletik. Das Training des Skiclub Heubach-Bartholomä wird in Kooperation mit dem TSV Heubach angeboten.
Kurs-Nr.	Hb 02
ÜL	Alexandra Stegmaier-Berger (Skiclub Heubach-Bartholomä) Alexander Berger (Skiclub Heubach-Bartholomä) Simone Schurr (TSV Heubach)
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 17.15 Uhr – 18.15 Uhr (Kinder von 5-9 Jahren) 18.30 Uhr – 20.00 Uhr (Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre)
Beginn	Donnerstag, 11. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	im Winterhalbjahr in der Rosensteinhalle, ansonsten im TSV – Stadion an der Mögglingerstraße
Gebühr	Vereinsmitglieder des TSV Heubach und des Skiclubs Heubach-Bartholomä: kostenfrei; Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht.
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Alexandra Stegmaier-Berger Tel. 07173/920153 Simone Schurr Tel. 07173/9147492



Kinder-Turnen im Vorschulalter von 4 bis 6 Jahren

Inhalt	Auf spielerische Art lernt Ihr die Grundlagen des Geräteturnens kennen. Die Faszination von Boden, Sprung, Reck, Schwebebalken und Stufenbarren könnt ihr selbst erleben. Kindgerechte Gymnastik und Bewegungsspiele tragen zu Körperschulung und Fitness bei.
Kurs-Nr.	Hb 03
ÜL	Margarete Gold und Übungsleiterteam, TSV Heubach
Tag, Uhrzeit	montags, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr
Beginn	Montag, 08. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Große Sporthalle, Adlerstraße Heubach
Gebühr	Vereinsmitglieder kostenfrei Nichtmitglieder: 3-mal Schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Margarete Gold Tel. 07173/716952 Kristina Müller Tel. 0151 5131 2985



Kinder-Turnen für Schulkinder ab 6 Jahren

Inhalt	Für Schulkinder werden die Grundlagen des Geräteturnens am Boden, beim Sprung, am Reck, auf dem Schwebebalken und am Stufenbarren erarbeitet. Daneben werden durch spielerische Übungen Kraft, Ausdauer und die Koordination geschult.
Kurs-Nr.	Hb 04
ÜL	Kristina Müller, Übungsleiterin, TSV Heubach
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Beginn	Dienstag, 09. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Große Sporthalle, Adlerstr., Heubach
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Kristina Müller, Tel. 0151 5131 2985 oder direkt in den Übungsstunden



Geräteturnen für Mädchen

Inhalt Spaß am Turnen an verschiedenen Geräten.

Kurs-Nr. **Hb 05**

ÜL Kristina Müller,
Übungsleiterin, TSV Heubach

Tag, Uhrzeit dienstags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Beginn Dienstag, 09. Januar 2024

Dauer laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo Rosensteinhalle, Heubach

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder dürfen 3-mal schnuppern,
danach Vereinsbeitritt erwünscht.

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung Kristina Müller,

Tel. 0151 5131 2985



Moderne Kinderleichtathletik für Kinder ab 5 Jahren

Inhalt	Koordinative und konditionelle Fähigkeiten von Mädchen und Jungen auf spielerische Art zu fördern und so die Grundlage für den Leistungsaufbau in der Leichtathletik als auch im nordischen Skisport zu schaffen, ist Ziel des neuen Vereinsangebots des TSV Heubach in Kooperation mit dem Skiclub Heubach-Bartholomä.
Kurs-Nr.	Hb o6
ÜL	Simone Schurr (TSV Heubach), Alexandra Stegmaier-Berger, Alexander Berger (Skiclub Heubach-Bartholomä)
Tag, Uhrzeit	donnerstags, Kinder von 5-9 Jahren 17.15 Uhr – 18.15 Uhr Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Beginn	Donnerstag, 11. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	im Winterhalbjahr in der Rosensteinhalle, ansonsten im TSV – Stadion an der Mögglingerstraße
Gebühr	Vereinsmitglieder des TSV Heubach und des Skiclubs Heubach-Bartholomä: kostenfrei; Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht.
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Simone Schurr Tel. (07173) 9147 492 Alexandra Stegmaier-Berger Tel. (07173) 920 153



Judo-Anfänger-Kurs für Kinder

Inhalt: Judosport begeistert alle. Neben dem anfänglichen „Raufen“ lernen die Kinder spielerisch die ersten Techniken. Der verantwortungsvolle Umgang mit dem Trainingspartner und die Judowerte werden vermittelt. Mehrmals im Jahr finden Anfängerkurse statt. Ein Einstieg ist aber auch zwischen Anfängerkursen möglich, bitte einfach zum „Schnuppern“ vorbeikommen. Mitzubringen ist langärmlige Sportkleidung. Trainiert wird barfuß auf der Judomatte.

Aktuelle Informationen zu unseren Angeboten und kommenden Anfängerkursen können unter www.jz-heubach.de nachgelesen werden.

Kurs-Nr. **Hb 07a - 3 und 4 Jahre**

ÜL

Martina Hanke, 5. Dan Judo, Trainerin C / Karin Paulik, 1. Kyu

**Tag, Uhrzeit
Beginn**

montags, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr
jederzeit möglich, einfach vorbeikommen

Kurs-Nr. **Hb 07b - 5 und 6 Jahre**

ÜL

Martina Hanke, 5. Dan Judo, Trainerin C / Karin Paulik, 1. Kyu

**Tag, Uhrzeit
Beginn**

montags, 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr
jederzeit möglich, einfach vorbeikommen

Kurs-Nr. **Hb 07c - 5 - 12 Jahre**

ÜL

Heike Barth, 4. Dan Judo, Trainerin B

**Tag, Uhrzeit
Beginn**

donnerstags, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr
jederzeit möglich, einfach vorbeikommen

Wo

Dojo in der Rosensteinhalle Heubach
Helmut-Hörmann-Straße

Gebühr

50,00 € als Anfängerkurs mit 10 Einheiten
oder normaler Mitgliedsbeitrag

Sonstiges

während der Schulferien
findet kein Training statt.

Anmeldung

direkt in den Übungsstunden
oder bei Sven Albrecht,
Telefon: 07173/714370
bzw. per Email jz-heubach@web.de



Wirbelsäulengymnastik

Inhalt In diesem Kurs werden gezielte Übungen für Rücken und Wirbelsäule unter Einbeziehung des ganzen Körpers durchgeführt. Zum Ausgleich muskulärer Disbalancen erfolgt ein ausgewogenes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Ziel ist die Vermeidung von Rücken- und Wirbelsäulenschäden.
Die „Fünf Esslinger“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von 5 Gruppen von Übungen, die das Ziel haben, in der zweiten Lebenshälfte die körperliche Fitness über Jahrzehnte so lange wie möglich zu erhalten. Optimale Erhaltung von Nerven, Muskeln, Knochen und Sehnen ist das Ziel.

Kurs-Nr. Hb o8

ÜL

Peter Banas, Fachübungsleiter „Fitness und Gesundheit“, „Stretching-Instructor“
Ski-Club Heubach-Bartholomä

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Beginn

ganzjährig

Dauer

laufendes Vereinsangebot

Wo

Heubach, Schillerschulturnhalle

Gebühr

Nichtmitglieder: 3mal schnuppern,
danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer

10 – 20 Personen

Anmeldung

Peter Banas

73540 Heubach

Tel.: 07173/4694

oder per Mail

banaspeter@t-online.de





Jedermann Sport

- Inhalt** Fit bleiben, auch nach der Skisaison durch Bewegung, die Spaß macht. Die Gruppe wird vorwiegend von Männern besucht, die sich bei Gymnastik, Fußballtennis und Basketball fit halten.
- Kurs-Nr.** **Hb 09**
ÜL Walter Flamm,
Übungsleiter „Fitness und Gesundheit“,
Ski-Club Heubach-Bartholomä
- Tag, Uhrzeit** dienstags, 20.00 Uhr – 21.45 Uhr
Beginn ganzjährig
Dauer laufendes Vereinsangebot
Wo Schillerturnhalle Heubach
Gebühr Vereinsmitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 mal Schnuppern,
danach Vereinsbeitritt erwünscht
- Teilnehmer** unbegrenzt
Anmeldung Kurt Riehl
73540 Heubach
Tel.: 07173/913535





Gymnastik für Jedermann/Frau

Inhalt Fit bleiben durch Bewegung, die Spaß macht. Durch regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Aerobic-Schrittkombinationen oder eines Zirkeltrainings und Muskelkräftigung die Leistungsfähigkeit und Koordination fördern. Finden Sie ihre individuelle Trainingsbelastung unter Anleitung. Die „Fünf Esslinger“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von 5 Gruppen von Übungen, die das Ziel haben, in der zweiten Lebenshälfte die körperliche Fitness über Jahrzehnte so lange wie möglich zu erhalten. Optimale Erhaltung von Nerven, Muskeln, Knochen und Sehnen ist das Ziel.

Kurs-Nr. Hb 10
ÜL Peter Banas, Übungsleiter „Fitness und Gesundheit“, Stretching Instructor, Ski-Club Heubach-Bartholomä

Tag, Uhrzeit mittwochs, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Beginn ganzjährig
Dauer laufendes Vereinsangebot
Wo Rosensteinhalle Heubach
Gebühr Vereinsmitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder: 3-mal Schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt
Anmeldung Peter Banas
73540 Heubach
Tel.: 07173/4694
oder per Mail:
banaspeter@t-online.de





Bleiben Sie locker

Inhalt Fit bleiben durch Bewegung, die Spaß macht. Durch regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Aerobic-Schrittkombinationen oder eines Zirkeltrainings und Muskelkräftigung die Leistungsfähigkeit und Koordination fördern. Finden Sie ihre individuelle Trainingsbelastung unter Anleitung. Die „Fünf Esslinger“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von 5 Gruppen von Übungen, die das Ziel haben, in der zweiten Lebenshälfte die körperliche Fitness über Jahrzehnte so lange wie möglich zu erhalten. Optimale Erhaltung von Nerven, Muskeln, Knochen und Sehnen ist das Ziel.

Kurs-Nr. Hb 11
ÜL Peter Banas,
Übungsleiter „Fitness und Gesundheit“,
Stretching Instructor,
Bucher Dorf- und Sportgemeinschaft

Tag, Uhrzeit donnerstags, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr
Beginn ganzjährig

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Rosensteinhalle Heubach

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei,
Nichtmitglieder: 3 mal Schnuppern,
danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt

Information Peter Banas
73540 Heubach
Tel.: 07173/4694
oder per Mail:
banaspeter@t-online.de





Frauen Fitness

Inhalt	Locker und Fit in die neue Woche. Mit Bewegungsübungen unterstützt durch verschiedene Geräte und bei fetziger Musik wollen wir die Muskulatur stärken und den Körper in Form halten. Neueinsteigerinnen sind herzlich willkommen.
Kurs-Nr.	Hb 12
ÜL	Uschi Eberhard, Stephanie Schierle, Übungsleiterinnen, TSV Heubach
Tag, Uhrzeit	montags, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr
Beginn	Montag, 08. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Rosensteinhalle Heubach
Gebühr	Vereinsmitglieder: 20,00 € im Halbjahr Nichtmitglieder: 3 mal Schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 26 Personen
Information	oder direkt in der Übungsstunde



Ballsport

Inhalt Kurze ballspezifische Aufwärmübungen, anschließend Basketball, Fußball oder was sonst noch Spaß macht und zum Schluss ein paar Kraftübungen. Im Sommer gehen wir ab und zu zum Beachvolleyballfeld. Im Vordergrund stehen großer Spaß und Anstrengungsbereitschaft. Wir freuen uns auf neue TeilnehmerInnen.

Kurs-Nr. **Hb 13**

ÜL Dr. Bianca Strohmaier
Sportlehrerin, Übungsleiterin
Bucher Dorf- und Sportgemeinschaft

Tag, Uhrzeit mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Beginn ganzjährig

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Rosensteinhalle Heubach

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei,
Nichtmitglieder: 3 mal Schnuppern,
danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt

Information Dr. Bianca Strohmaier
73540 Heubach
Tel.: 0151 5636 4809



Badminton

Inhalt	Badminton im Einzel oder auch im Doppel. Von Anfängern bis Profis sind alle herzlich willkommen.
Kurs-Nr.	Hb 14
ÜL	Dr. Bianca Strohmaier Sportlehrerin, Übungsleiterin Bucher Dorf- und Sportgemeinschaft
Tag, Uhrzeit	montags, 19:00 Uhr – 20.00 Uhr
Beginn	ganzjährig
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Rosensteinhalle Heubach
Gebühr	Vereinsmitglieder kostenfrei Nichtmitglieder: 3 mal Schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Dr. Bianca Strohmaier 73540 Heubach Tel.: 0151 56364809



Mixed Volleyball (Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre)

Inhalt Mit diesem Ballsportangebot wollen wir Frauen und Männer sowie junge Menschen ansprechen, die gerne Volleyball spielen und gegebenenfalls auch in einer Mixed-Mannschaft mitspielen möchten.

Kurs-Nr. **Hb 15**

ÜL N.N.

Tag, Uhrzeit montags und mittwochs, ab 19.30 Uhr

Beginn Montag, 15. Januar 2024

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Rosensteinhalle Heubach

Gebühr Nichtmitglieder dürfen 3-mal „schnuppern“ danach ist ein Vereinsbeitritt erwünscht

Anmeldung Iwan Wonnenberg

Tel. 0157 8604 6638

oder direkt in der Übungsstunde



Mountain Bike Treff

Inhalt Jedermann-Treff zum Mountain-Biken. Es wird in verschiedenen Gruppen und auf unterschiedlichen Strecken gefahren. Spaß haben am Biken und der Bewegung im Freien stehen im Vordergrund.

Kurs-Nr. Hb 16
ÜL Florian Widemann, Übungsleiter

Tag, Uhrzeit dienstags, 17.30 Uhr
Dauer Während der Sommerzeit
Wo Treffpunkt Marktplatz Heubach

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3-mal
„schnuppern“ danach ist ein
Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt
Anmeldung Florian Widemann
Tel. 07173/403311
E-mail: mtb@wirtsberg.de





Ski- und Snowboard-Wochenendkurse

- Inhalt** Ski- und Snowboardkurse für Kinder unterschiedlicher Könnernstufen. Erwachsenenkurse bei Flutlicht nach Voranmeldung.
- Kurs-Nr.** **Hb-Ba 30 (Heubach + Bartholomä)**
- ÜL** Skilehrer-Team,
SC Heubach-Bartholomä e.V.
- Tag, Uhrzeit** ab dem 1. Wochenende im Dezember an dem Schnee liegt
- Dauer** insgesamt 6 Unterrichtsstunden, abhängig von der Schneelage
- Wo** Skilift am Wirtsberg in Bartholomä
- Gebühr** **Skikurse**
Mitglieder: 30,- €
Nichtmitglieder: 35,- €
Snowboardkurse
Mitglieder: 40,- €
Nichtmitglieder: 45,- €
Eine 25 Punkte Karte für den Skilift Wirtsberg ist bei allen Gruppen-kursen inklusive
- Anmeldung** Online über die Homepage (Anmeldeformular) oder bei Alena Beck
Tel.: 0176 8197 4993





Kinder-Ferienkurs

Kurs-Nr.	Hb-Ba 31 (Heubach + Bartholomä)
ÜL	Skilehrer-Team, SC Heubach-Bartholomä e.V.
Tag, Uhrzeit	Januar 2023
Dauer	insgesamt 12 Stunden, inkl. Mittagessen, abhängig von der Schneelage
Wo	Skilift am Wirtsberg in Bartholomä
Gebühr	Mitglieder 65,- € Nichtmitglieder 70,- €
Anmeldung	Nur Online über die Homepage: www.wirtsberg.de
Infos	Alena Beck Tel.: 0176 8197 4993

**Weitere Termine für Ski- und Snowboardkurse
und Ausfahrten des SC Heubach-Bartholomä
finden Sie auf der Internetseite
www.wirtsberg.de**

Infos für alle Skikurse sind erhältlich bei:
SC Heubach-Bartholomä
Skischulleiterin Alena Beck
Tel.: 0176 8197 4993
oder:
Informationen zur Schneelage
und Liftbetrieb:
www.wirtsberg.de





Das Gesundheitsprogramm des DRK für Jedermann/-frau ab 55



Inhalt: Mangelnde Bewegung ist ein bedeutender Risikofaktor für viele Altersbeschwerden. Unter Verwendung von schwungvoller Musik und verschiedenen Geräten wird eine abwechslungsreiche Übungsstunde geboten. Seniorengymnastik fördert die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, schult die Konzentration und hilft den Teilnehmern lange fit und gesund zu bleiben.

Seniorengymnastik

ÜL Marianne Lehmann,
DRK Übungsleiterin

Tag, Uhrzeit

Hb 25a

dienstags, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Hb 25b

donnerstags, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Dauer

laufendes DRK Angebot

Wo

DRK Mehrgenerationenhaus Heubach

Kurs-Nr.

Hb 25c

ÜL

Marianne Lehmann

Tag, Uhrzeit

dienstags, 16.00 Uhr—17.00 Uhr

Wo

Betreutes Wohnen, Hohgarten

Anmeldungen

vor der Übungsstunde oder
bei der DRK Kreisgeschäftsstelle,
Tel. 07171-3506-56
Email: Michaela.Schaal@drk-gd.de



Seniorengymnastik für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Inhalt Fit bleiben und fit werden im Alter durch Bewegung.
Vielseitiges Training für junge und junggebliebene Frauen und Männer, die sich sportlich betätigen wollen und Lust an Gymnastik mit altersgerechten Übungen haben.
Mit Kraft- und Gymnastikübungen werden unter Einbeziehung von verschiedenen Kleingeräten sämtliche Muskelgruppen gestärkt.
Koordination und Sturzprophylaxe, sowie Gedächtnistraining werden mit eingebaut.
Diese Übungsstunde ist für alle gedacht die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs-Nr. **Hb 26**
ÜL Agathe Demel, Irene Brandner,
Übungsleiterinnen
Fit mit Gymnastik
KDFB Heubach

Tag, Uhrzeit montags, 16.00 - 17:00 Uhr
Dauer Laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo Kath. Gemeindehaus Heubach
Karlstraße 34, 1. OG

Teilnehmer unbegrenzt
Anmeldung Während der Gymnastikstunden
oder bei
Irmgard Brandner
73540 Heubach
Tel. 07173 2882
E-Mail: irmgard.brandner.heubach@gmail.com



**Daheim ist's doch
am schönsten.**



Alle Partner finden Sie unter
ksk-ostalb.de/vorteile

Regional einkaufen.

**Sicher und bequem mit der Spar-
kassen-Card (Debitkarte) bezahlen.**

Geld zurück erhalten.



**Kreissparkasse
Ostalb**



BARMER

Gesundheit weiter gedacht

Lieber kurze Wege statt knapper Antworten

Egal wie – wir beraten Sie immer persönlich.

Wenn nötig, sogar nach Dienstschluss oder bei Ihnen zu Hause.
Etwa per Videotelefon oder mit unseren mobilen Beratern.
Das verstehen wir unter Rundum-Betreuung.

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de



*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm



25 Jahre

**Sport-Spaß
Rosenstein**



Heubach-Lautern

Eine Initiative der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Sportverein Lautern

Beim neuen Sport Spaß Programm 2024 der BARMER im Bereich Rosenstein ist der SV Lautern mittlerweile eine feste Größe und mit Schwung und Elan dabei. Wir haben eine Auswahl aus unserem umfangreichen Sport und Fitnessprogramm für die ganze Familie zusammengestellt.

Der SVL hat für alle Altersgruppen tolle Angebote parat. Unsere erfahrenen und qualifizierten Übungsleiter freuen sich auf Ihre Beteiligung. Schauen Sie einfach vorbei, schnuppern Sie selbst mal rein oder schicken Sie ihre Kinder zu uns – für je-den ist etwas dabei.

Alle unsere Angebote finden wieder in der Pfaffenberghalle und im SVL Vereinsheim in Lautern statt.

Die verschiedenen Angebote sollen zum Mitmachen animieren und damit auch zur Gesundheitsvorsorge beitragen.

Der Aspekt „Gesundheitsvorsorge“ wird beim SVL großgeschrieben. Viele Angebote sind mit einem Gütesiegel ausgezeichnet und bescheinigen, dass der SVL über qualitativ hochwertige Angebote im Bereich Gesundheitssport verfügt.

Das Gesundheitsprogramm des KDFB Heubach für Senioren ist am Ende des Sport Spaß Lautern im Anschluss nach dem SVL Vereinsprogramm aufgelistet.

Wir freuen uns auf Sie,
Ihr Sport-Spaß-Verein, SV Lautern


Heike Hieber





Kinderturnen

Inhalt Eltern-Kind ab 2¹/₂ Jahre,
Vorschule ab 5 Jahre – einschl. 1. Klasse
Mädchen 2. – 4. Klasse,
Jungs 1. – 4. Klasse
Suchen Sie einen Ausgleich für Ihr Kind,
neben der Schule sollten auch sportliche
Aktivitäten in das Leben eines Kindes mit
einfließen. Kindgerechte Gymnastik in
verschiedenen Formen, gemischt mit
Spielen aller Art mit und ohne Geräte.
Die Kinder werden zur selbstständigen
Bewegung motiviert und somit auch schon
eventuellen Haltungsschäden vorgebeugt.

Kurs-Nr. HL 01
ÜL Elisabeth Maier, Lea Rieg,
Paula Tonhäuser, Lena Brenner,
Alexandra Müller, Steffi Rieg,
Beatrice Götz, Andreas Maier,
Philipp Woditsch

Tag, Uhrzeit montags, 15.15 Uhr – 19.30 Uhr
Beginn Montag, 08. Januar 2024
Wo in der Pfaffenberghalle in Lautern
Anmeldung Yvonne Maier
73540 Heubach-Lautern
Email: turnen@svlautern.de



Mädchen Dancing Kids 2. – 4. Klasse

Inhalt	Ein kunterbunter Einstieg ins Tanzen über einen Mix aus verschiedenen Bereichen. Let's dance for the Show!
Kurs-Nr.	HL 02
ÜL	Heike Hieber, Renate Grundmann
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Beginn	Dienstag, 09. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitrag erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Heike Hieber 73540 Heubach-Lautern Tel.: 07173/13401



Turnen für Mädchen ab der Klasse 5

Inhalt	Boden, Geräte, Gymnastik und Tanz, Körperschulung, Fitness stehen im Mittelpunkt der Übungsstunden. Kommt vorbei und macht einfach mit!
Kurs-Nr.	HL 03
ÜL	Heidi Staiber, Mareike Enßle, Jana Gold
Tag, Uhrzeit	freitags, 17.30 Uhr – 19.00 Uhr
Beginn	Freitag, 1 ^{te} . Januar 2025
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Yvonne Maier 73540 Heubach-Lautern Email: turnen@svlautern.de



Einrad fahren für Jugendliche

Inhalt	Ein super Spaß zum kennen lernen! Lasst Euch überraschen.
Kurs-Nr.	HL 04
ÜL	Markus Enssle, Lisa Herbst
Tag, Uhrzeit	freitags, 15.30 – 17.30 Uhr
Beginn	Freitag, 12. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt



Wirbelsäulengymnastik

Inhalt	Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen. Ein Mix aus allen Bereichen. Jeder ist herzlich willkommen, ideal auch für Wiedereinsteiger.
Kurs-Nr.	HL 05
ÜL	Heike Hieber, Physiotherapeutin,
Tag, Uhrzeit	dienstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Beginn	Dienstag, 09. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Heike Hieber 73540 Heubach-Lautern Tel.: 07173/13401



Stark und standfest - Silberturnen

Inhalt: Mit gezielten Übungen werden Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessert, und somit Stürzen vorgebeugt ! Ein gezieltes Training für Muskeln und Balance macht stark und standfest, damit Sie auch in ein paar Jahren den Alltag noch sicher meistern können.

Kurs-Nr. HL 06

ÜL Uschi Eberhard,
Übungsleiterin-B Prävention

Tag, Uhrzeit mittwochs 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Beginn auf Anfrage

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Vereinsheim SV Lautern

Gebühr Vereinsmitglieder: 20,- €

Nichtmitglieder: 35,- €

Teilnehmer max. 15 Personen

Anmeldung Heike Hieber

73540 Heubach-Lautern

Tel.: 07173/13401



Fat Burner and more

- Inhalt** Bauch – Beine – Po, Aerobic.
Halten Sie ihren Körper in Schwung mit gezielten Übungen zur Bekämpfung von Problemzonen.
- Kurs-Nr.** **HL 07**
ÜL Heike Hieber, Physiotherapeutin,
Übungsleiterin Aerobic,
SV Lautern
- Tag, Uhrzeit** montags, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Beginn Montag, 08. Januar 2024
Dauer 10 UE a 60 min
Wo Vereinsheim SV Lautern
Gebühr Vereinsmitglieder: 20,- €
Nichtmitglieder: 35,- €
- Teilnehmer** max. 20 Personen
- Anmeldung** Heike Hieber
73540 Heubach-Lautern
Tel.: 07173/13401



Step-Aerobic für Fortgeschrittene

- Inhalt** Step-Aerobic in allen Variationen.
Ein Mix aus allen Bereichen, Spaß in der Gruppe. Jeder ist herzlich willkommen!
- Kurs-Nr.** **HL 08**
- ÜL** Heike Hieber, Physiotherapeutin,
Übungsleiterin Aerobic,
SV Lautern
- Tag, Uhrzeit** dienstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
- Beginn** auf Anfrage
- Dauer** 10 UE a 60 min
- Wo** Vereinsheim SV Lautern
- Gebühr** Vereinsmitglieder: 20,- €
Nichtmitglieder: 35,- €
- Teilnehmer** max. 25 Personen
- Anmeldung** Heike Hieber
73540 Heubach-Lautern
Tel.: 07173/13401



Bauch/Beine/Po/Aerobic

Inhalt: Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur sowie gleichzeitiges Training der Ausdauer. Mit und ohne Handgeräte und bei fetziger Musik

Kurs-Nr. HL 09

ÜL

Alexandra Müller, Übungsleiterin Aerobic,

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Beginn

Montag, 08. Januar 2024

Dauer

laufendes Vereinsangebot

Wo

Anna-Rohleder-Saal

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal)

Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer

max. 20 Personen

Anmeldung

Alexandra Müller

73540 Lautern

Telefon 07173/920131



Skigymnastik

Inhalt:	Fit in den Winter. Halten Sie ihren Körper in Schwung mit gezielten Übungen.
Kurs-Nr.	HL 10
ÜL	Heike Hieber, Physiotherapeutin Übungsleiterin Aerobic, SV Lautern
Tag, Uhrzeit	donnerstags 20.00 Uhr – 21.30 Uhr
Beginn	auf Anfrage
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitrag erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Heike Hieber 73540 Heubach-Lautern Tel.: 07173/13401



Tischtennis für Sie und Ihn

Inhalt:	Tischtennis just for fun oder als Wettkampf. Training in verschiedenen Altersgruppen Männer, Frauen, Kinder und Jugendliche
Kurs-Nr.	HL 11
ÜL	Ingo Tischer
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 17.00Uhr – 22.00Uhr freitags, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr
Beginn	Mittwoch, 110. Januar 2024 Freitag, 12. Januar 2024
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Ingo Tischer 73563 Möggingen Tel.: 07174/804128



Seniorengymnastik für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Inhalt Fit bleiben und fit werden im Alter durch Bewegung.
Vielseitiges Training für junge und junggebliebene Frauen und Männer, die sich sportlich betätigen wollen und Lust an Gymnastik mit altersgerechten Übungen haben.
Mit Kraft- und Gymnastikübungen werden unter Einbeziehung von verschiedenen Kleingeräten sämtliche Muskelgruppen gestärkt. Koordination und Sturzprophylaxe, sowie Gedächtnistraining werden mit eingebaut.
Diese Übungsstunde ist für alle gedacht die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs-Nr. Hb 26
ÜL Agathe Demel, Irene Brandner,
Übungsleiterinnen
Fit mit Gymnastik
KDFB Heubach

Tag, Uhrzeit dienstags, 14.30 - 15.30 Uhr
Dauer Laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo Pfaffenberghalle Lautern,
Schulstraße 35

Teilnehmer unbegrenzt
Anmeldung Während der Gymnastikstunden
oder bei
Irmgard Brandner
73540 Heubach
Tel. 07173 2882
E-Mail: irmgard.brandner.heubach@gmail.com



**Regional
ist einfach.**



www.ksk-ostalb.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen seit Generationen kennt. Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht
 **Kreissparkasse
Ostalb**

BARMER

Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben.
Und wenn das mal
nicht hilft, helfen wir.

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de



*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm



25 Jahre

**Sport-Spaß
Rosenstein**



Bartholomä

Eine Initiative der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

TSV Bartholomä

Der TSV Bartholomä und der SC Heubach-Bartholomä bieten Ihnen auch im Jahr 2024 wieder ein abwechslungsreiches Angebot für Kinder und Freizeitsportler.

Beim TSV stehen neben Turnen und Gymnastik sowie Freizeitvolleyball und Badminton, Freizeitsport für Jedermann, Geräte-Fitness-Training und Aikido als Dauerangebote zur Verfügung. Natürlich freuen sich auch unsere Fußballer aller Altersklassen jeder Zeit über Verstärkungen, sowohl in sportlicher als auch geselliger Hinsicht. Die im Sport-Spaß Rosenstein angebotenen Kurse sind Teil unseres umfangreichen Sportangebotes, weitere aktuelle Kursangebote und Informationen finden sie auch auf unserer Homepage unter: www.tsv-bartholomae.de.

Ob sie sportliche Ambitionen hegen, oder auch nur ein bisschen Spaß mit Gleichgesinnten suchen, beim TSV Bartholomä sind sie willkommen. Ebenso würde es uns natürlich freuen, wenn sie auch unsere sonstigen Veranstaltungen besuchen.

Lassen Sie sich inspirieren und sind Sie mit dabei – Sport in der Gruppe macht Spaß, bringt Freude und aktiviert das Körpersystem.

Der TSV hat sein Programm im Bereich des RehaSport erneut erweitert. Neben den schon etablierten Bereich der Orthopädie wird nun auch der Bereich Neurologie angeboten. Gesundheit stellt eine wichtige Rolle in unserer heutigen Gesellschaft dar. Dieser Anforderung will auch TSV gerecht werden. Mittlerweile kooperieren wir mit einem Unternehmen, dass auch RehaSport im Wasser anbieten kann

Übrigens: Sie vermissen etwas beim TSV Bartholomä? Gerne nehmen wir ihre Anregungen und Wünsche auf um unsere Angebote anzupassen oder zu erweitern.

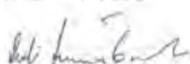
Der Skiclub Heubach-Bartholomä bietet bei hoffentlich guten Schneebedingungen Skikurse im heimischen Gelände am Wirtsberg in Bartholomä. Aber auch ein ganzjähriges Programm für Breiten – und Freizeitsport. Informationen hierzu sind im Heft unter Heubach sowie Bartholomä zu finden.

Online findet man die Angebote unter: www.skiclub-hb.de

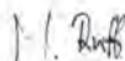
Das Gesundheitsprogramm des DRK für Senioren ist am Ende des Sport Spaß Bartholomä im Anschluss an die Vereinsprogramme aufgelistet.

Der TSV Bartholomä und der SC Heubach-Bartholomä freuen sich über Ihre Teilnahme




Rudi Grimmbacher
TSV Bartholomä




Dr. Martin Ruff
Ski-Club
Heubach-Bartholomä



Rehabilitationssport - Orthopädie

Inhalt Der TSV Bartholomä e.V. bietet im Bereich Gesundheit 3-mal pro Woche Reha Sport für den Bereich Orthopädie an. Ganz nach dem Motto: „Es ist nie zu spät, sich zu bewegen“ möchte der TSV Bartholomä für Mitglieder und Nichtmitglieder sein Angebot um einen weiteren Bereich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ergänzen. Die Reha-Sportangebote sind zertifizierte Sportangebote und vom Gesetzgeber anerkannt. Die Teilnehmer erhalten hier Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Erkrankung und werden zur Bewegung motiviert. Reha-Sport hilft dabei, die Teilhabe am Arbeitsleben und an der Gesellschaft zu fördern. Außerdem hilft Reha-Sport dabei, Einschränkungen zu vermindern oder ganz zu verhindern. In der Gruppe finden viele eine neue sportliche und soziale Heimat im Sportverein. Kostenübernahme durch Krankenkassen und Kostenträger bei Vorliegen einer bestätigten Verordnung

Kurs-Nr. **BaRS 01**
ÜL Alexander Böhm (DOSB Übungsleiter B Sport Profil Orthopädie)
Heinz Tengler (DOSB Übungsleiter B Sport Profil Orthopädie)

Tag, Urzeit montags, 17.00 Uhr - 17.45 Uhr
montags, 18.00 Uhr - 18.45 Uhr,
mittwochs, 19.00 Uhr - 19.45 Uhr

Dauer je nach Verordnung bzw. Vereinbarung
Teilnehmer max. 15 Personen



Rehabilitationssport – Neurologie

Inhalt Neurologische Erkrankungen nehmen immer mehr zu und fast 60 Prozent der deutschen Bevölkerung leben mit einer neurologischen Erkrankung. Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Hirnhautentzündung, Demenz (v.a. Alzheimer), Parkinson, Epilepsie, Multiple Sklerose, Polyneuropathien, ICP (Infantile Cerebrale Parese) oder auch Gehirntumore sind nur einige Erkrankungen von denen Menschen betroffen sind. Sie leiden nicht nur unter den körperlichen Auswirkungen, sondern oft auch unter Trauer und Depressionen. (weitere Infos siehe Homepage des TSV Bartholomä)

Kostenübernahme durch Krankenkassen und Kostenträger bei Vorliegen einer bestätigten Verordnung.

Kurs-Nr. **BaRS 02**

ÜL Alexander Böhm (DOSB-Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation)

Tag, Urzeit freitags 14.00 Uhr - 14.45 Uhr

Dauer je nach Verordnung bzw. Vereinbarung

Teilnehmer max. 15 Personen



Eltern- und Kind-Turnen

Inhalt	Spaß an Spiel und Bewegung für die „kleinen Kinder“ im Alter bis 4 Jahren und ihre „großen Eltern“. Kinder sollen durch kindgerechte Gymnastik in verschiedenen Formen und Spielen zur selbständigen Bewegung motiviert werden.
Kurs-Nr.	Ba 01
ÜL	Franziska Wax-Koenen, Andrea Betzler, Natalie Klemm, Melanie Trah, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 16.00 - 16.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	STB Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Vorschul-Turnen 4-6 Jahre

Inhalt Durch spielerisch aufgebaute Übungen, werden die Grundlagen der Körperbeherrschung erlernt. Mit Hilfe verschiedener Übungsgeräte und Bewegungslandschaften werden die Koordination und die soziale Kompetenz des Kindes individuell gefördert.

Kurs-Nr. **Ba 02**
ÜL Bettina Bohn, Christine Fuhrmann,
Nicole Aubele,
Übungsleiterinnen TSV Bartholomä

Tag, Uhrzeit montags, 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

Dauer laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo STB Halle

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal)
kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer max. 25 Personen

Anmeldung Anja Ritz
73566 Bartholomä
turnen@tsv-bartholomae.de



Kinder-Turnen Klasse 1 und 2 für Mädchen und Jungen

Inhalt	Ihr lernt die grundlegenden Übungen u. a. an den Geräten Barren, Reck, Trampolin und Sprungbrett kennen. Zudem wird im Bereich der Leichtathletik Ausdauerlauf, Wurf und Sprung trainiert.
Kurs-Nr.	Ba 03
ÜL	Anja Ritz Übungsleiterin, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	STB Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Basketball-Beginner-Training

Inhalt Es werden die Grundlagen des Basketballs erlernt.

Kurs-Nr. **Ba 04**

ÜL Jacob Kühnhöfer,
Übungsleiter TSV Bartholomä

Tag, Uhrzeit montags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Dauer laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo STB Halle

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal)
kostenfrei, danach Vereinsbeitrag erwünscht

Teilnehmer max. 25 Personen

Anmeldung Anja Ritz
73566 Bartholomä
turnen@tsv-bartholomae.de



Geräteturnen Mädchen I Klasse 3-4

Inhalt	Spaß am Turnen an verschiedenen Geräten.
Kurs-Nr.	Ba 05
ÜL	Christine Knoch, Alexandra Funk, Anja Ritz , Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 17.00 Uhr – 18.15 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	STB Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz, 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Geräteturnen Mädchen II Klasse 5-9

Inhalt Spaß am Turnen an verschiedenen Geräten.

Kurs-Nr. **Ba 06**

ÜL Christine Kmoch, Alexandra Funk, Anja Ritz,
Übungsleiterinnen TSV Bartholomä

Tag, Uhrzeit montags, 17.45 Uhr – 19.00 Uhr

Dauer laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo STB Halle

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal)
kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer max. 25 Personen

Anmeldung Anja Ritz, 73566 Bartholomä
turnen@tsv-bartholomae.de



Kindergarde

Inhalt	Die Mädchen im Alter von 10-12 Jahren erlernen zu moderner Musik die Grundlagen des Gardetanzsports.
Kurs-Nr.	Ba 07a
ÜL	Charmaine Wüst, Übungsleiterin TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 18 Uhr – 19.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Schulturnhalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 12 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Teenie-Garde

- Inhalt** Die Tänzerinnen im Alter von 11-13 Jahren erlernen die Grundlagen des Gardetanzsports. Wichtige Trainingsinhalte sind unter anderem die Förderung des Takt- und Rhythmusgefühls, sowie die Verbesserung der Beweglichkeit.
- Kurs-Nr.** **Ba 07b**
- ÜL** Elke Knödler,
Übungsleiterin TSV Bartholomä
- Tag, Uhrzeit** mittwochs 19 Uhr– 20 Uhr
- Dauer** laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien
- Wo** Schulturnhalle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal)
kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
- Teilnehmer** max. 12 Personen
- Anmeldung** Anja Ritz
73566 Bartholomä
turnen@tsv-bartholomae.de



Garde

Inhalt	Aufbauend auf die Grundlagen werden im Training neuere Schritte und Tänze einstudiert. Dabei wird vor allem das Takt- und Rhythmusgefühl verbessert und die koordinativen Fähigkeiten trainiert.
Kurs-Nr.	Ba 08
ÜL	Heike Maier und Bettina Weinhold, Übungsleiterinnen, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 17.30 Uhr – 19.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	TSV-Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Tanzmäuse

- Inhalt** Mädchen, die zwischen 07/2016 und 07/2018 geboren sind, sind hier genau richtig. Wir üben verschiedene Tänze ein und haben viel Spaß zusammen.
- Kurs-Nr.** **Ba 09**
- ÜL** Nicole Gröner, Inga Urbanowski, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
- Tag, Uhrzeit** donnerstags, 16.15 – 17.00 Uhr
- Dauer** laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
- Wo** TSV-Halle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal)
Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
- Teilnehmer** max. 25 Personen
- Anmeldung** Anja Ritz
73566 Bartholomä
turnen@tsv-bartholomae.de



Tanzbienen

Inhalt	Mädchen, die zwischen 08/2018 und 07/2020 geboren sind, sind in dieser Gruppe richtig. Wir tanzen viel und haben viel Spaß zusammen.
Kurs-Nr.	Ba 09b
ÜL	Jasmin Baur, Julia Drexler, Nadine Reisser, Michaela Kaufmann, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 16.15 – 17.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	TSV-Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Dance Kids

Inhalt	Kids, der Altersgruppe 11-12 Jahre, die Spaß am Tanzen und der Bewegung zu Musik haben, sind hier genau richtig. Getanzt wird auf moderne Lieder und alle haben eine Menge Spaß dabei.
Kurs-Nr.	Ba 10
ÜL	Charmaine Wüst Übungsleiterin TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 17.15 – 18.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Schulturnhalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Fun Dance Kids

Inhalt	Kids, der Altersgruppe 7 – 10 Jahre, die Spaß am Tanzen und der Bewegung zu Musik haben, sind hier genau richtig. Getanzt wird auf moderne Lieder und alle haben eine Menge Spaß dabei.
Kurs-Nr.	Ba 11
ÜL	Ines Weiler, Katrin Eckardt Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 15.30 – 16.15 Uhr,
Wo	Schulturnhalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Freizeitvolleyball für Frauen und Männer

Inhalt	Mit diesem Ballsportangebot wollen wir Sie dazu animieren sich bei Spaß und Spiel fit zu halten. Durch eine ungezwungene Atmosphäre und im gemeinsamen Spiel erleben Sie einen entspannenden Ausgleich zum tristen Alltag.
Kurs-Nr.	Ba 12
ÜL	Gisela Taxis, Übungsleiterin, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Bartholomä, große Sporthalle (STB-Halle)
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Gisela Taxis 73566 Bartholomä, Telefon: 07173/716420



Badminton für Frauen und Männer

Inhalt	Badminton ist nicht gleich Federball, dies wird jeder merken, der einmal an diesem schnellen Spiel teilgenommen hat. Trotzdem ist es eine Sportart die relativ leicht zu erlernen ist, viel Spaß macht und wenig finanziellen Aufwand erfordert. Kommen Sie einfach vorbei.
Kurs-Nr.	Ba 13
ÜL	Rainer Vetterlein, Übungsleiter, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Bartholomä, große Sporthalle (STB-Halle)
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 8 Personen
Anmeldung	Rainer Vetterlein 73566 Bartholomä Telefon 07173/7792



Aikido für Frauen und Männer

- Inhalt** Aikido ist eine japanische Kampfkunst, „Ai“ bedeutet Liebe und Harmonie als Grundlage des Seins in unserer Welt, „Ki“ meint (die) Energie, den Urstrom, die Lebenskraft, „Do“ ist der Weg, die Übung, die Lehre: Damit geht Aikido über die reine Kampfkunst weit hinaus, es geht nicht nur um die Schulung im Kampf, sondern um die grundsätzliche Haltung den Dingen, den Wesen gegenüber.
- Kurs-Nr.** **Ba 14**
ÜL Erwin Zipser,
Übungsleiter, TSV Bartholomä
- Tag, Uhrzeit** montags, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
- Dauer** laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien
- Wo** TSV Halle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal)
Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
- Anmeldung** Erwin Zipser
73566 Bartholomä,
Telefon: 07173 / 7163093



Zumba

Inhalt Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik – Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem! Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellem und langsamen Rhythmus, der den Körper kräftigt und formt. Zumba ist für Jeden! Man muss nicht tanzen können.

Kurs-Nr. **Ba 15**
ÜL Nadine Horn
Tag, Uhrzeit donnerstags 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Beginn laufender Kurs
Dauer 10 Übungsabende
Wo Gymnastikraum STB Turnerheim
Gebühr Vereinsmitglieder 25,- €
Nichtmitglieder 45,- €
Infos jeweils direkt am Übungsabend
Teilnehmer mindestens 12
Anmeldung Nadine Horn
Tel. 0151 425 2365
zumba@bartholomae.de



Trainieren fürs Sportabzeichen - Angebot für Erwachsene

Kurs-Nr.	Ba 16 offenes Training
Termine	26. Juni, 3. Juli, 18. September, 25. September
Uhrzeit	Jeweils 18.45-19.45 Uhr
Wo	auf dem Sportplatz im Schopf
Abnahme	6. Juli: Abnahme Sportabzeichen 7. Juli: Ausdauerläufe fürs Sportabzeichen
Teilnehmer	Teilnehmen darf jeder, unabhängig von der Vereinszugehörigkeit
Anmeldung	Anna Jüttler, leichtathletik@tsv-bartholomae.de



Leichtathletik für Kinder

Inhalt	Locker und mit viel Spaß werden die verschiedenen sportlichen Disziplinen trainiert, die man erfolgreich zur Erlangung des deutschen Sportabzeichens benötigt.
Kurs-Nr.	Ba 17
ÜL	1-4 Klasse (bzw ab 6 Jahre) Lea Bormann, Benny Mezger
Termine	April – November
Tag, Uhrzeit	dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr
Wo	Sportplatz
ÜL	Madlen Fuchs, Julia Kolb
Termine	November-April
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.30 - 19.30 Uhr
Wo	Bartholomäer Bädle
ÜL	Kinder ab Klasse 5 Anna Jüttler, Nina Seidt
Termine	April-November
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr
Wo	Sportplatz
Teilnehmer	max 25 Personen
Gebühr	für Vereinsmitglieder kostenfrei, gerne darf zum Schnuppern gekommen werden.
Anmeldung	Anna Jüttler, leichtathletik@tsv-bartholomae.de



Ski- und Snowboard-Wochenendkurse

- Inhalt** Ski- und Snowboardkurse für Kinder unterschiedlicher Könnnerstufen. Erwachsenenkurse bei Flutlicht nach Voranmeldung.
- Kurs-Nr.** **Hb-Ba 30** (Heubach + Bartholomä)
ÜL Skilehrer-Team,
SC Heubach-Bartholomä e.V.
- Tag, Uhrzeit** ab dem 1. Wochenende im Dezember an dem Schnee liegt
- Dauer** insgesamt 6 Unterrichtsstunden, abhängig von der Schneelage
- Wo** Skilift am Wirtsberg in Bartholomä oder je nach Schneelage anderes Skigebiet
- Gebühr** **Skikurse**
Mitglieder 30,- €
Nichtmitglieder 35,- €
Snowboardkurse
Mitglieder 40,- €
Nichtmitglieder 45,- €
Eine 25 Punkte Karte für den Skilift Wirtsberg ist bei allen Gruppen-kursen inklusive
- Anmeldung** Online über die Homepage (Anmeldeformular) oder bei Alena Beck
Tel.: 0176 8197 4993



Kinder-Ferien-Skikurs

Kurs-Nr.	Hb-Ba 31 (Heubach + Bartholomä)
ÜL	Skilehrer-Team, SC Heubach-Bartholomä e.V.
Tag, Uhrzeit	28.12.2023 und 02.01.2024
Dauer	insgesamt 12 Stunden, inkl. Mittagessen, abhängig von der Schneelage
Wo	Skilift am Wirtsberg in Bartholomä oder je nach Schneelage anderes Skigebiet
Gebühr	Mitglieder 65,- € Nichtmitglieder 70,- €
Anmeldung	Online über die Homepage (Anmeldeformular) oder Alena Beck Tel.: 0176 8197 4993

**Weitere Termine für Ski- und Snowboardkurse
Und Ausfahrten der Saison 2023
Finden Sie auf der Internetseite
www.wirtsberg.de**

Infos für alle Skikurse sind erhältlich bei:
SC Heubach-Bartholomä
Skischulleiterin Alena Beck
Tel.: 0176 8197 4993
oder:
Informationen zur Schneelage
und Liftbetrieb:
www.skiclub-hb.de





Das Gesundheitsprogramm des DRK für Jedermann/-frau ab 55

Inhalt: Mangelnde Bewegung ist ein bedeutender Risikofaktor für viele Altersbeschwerden. Unter Verwendung von schwungvoller Musik und verschiedenen Geräten wird eine abwechslungsreiche Übungsstunde geboten. Seniorengymnastik fördert die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, schult die Konzentration und hilft den Teilnehmern lange fit und gesund zu bleiben.



Seniorengymnastik

Kurs-Nr. Ba21

ÜL Gaby Fuchs Agathe Demmerer-Demmel

Tag, Uhrzeit dienstags, 9.15 Uhr - 10.15 Uhr

Dauer Laufendes DRK Angebot

Wo Dorfhaus Bartholomä

Anmeldungen vor der Übungsstunde
und bei der DRK Kreisgeschäftsstelle,
Tel. 07171-3506-56,
Email: Michaela.Schaal@drk-gd.de



**Regional
ist einfach.**



www.ksk-ostalb.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen seit Generationen kennt. Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht
 **Kreissparkasse
Ostalb**



BARMER

Gesundheit weiter gedacht

Lieber voller Ideen als keinen Plan

Schulende, Berufsstart, eine spannende Zeit.

Mit tausend Fragen und noch mehr Möglichkeiten.
Wir helfen dir, wenn es um Gesundheit, Bewerbung
und Ausbildung geht. Und geben Tipps für einen
stressfreien Start ins Berufsleben.

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de



*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm



25 Jahre

**Sport-Spaß
Rosenstein**



Böbingen

Eine Initiative der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

TSV Böbingen/RSC Böbingen

Ein „Fit Mix“ aus dem gesamten Angebot sportlicher Aktivitäten sind beim TSV Böbingen sowie beim RSC Böbingen im Angebot. Die Römerhalle und die vereinseigene TSV-Halle bieten Raum und Platz für vielfältige Übungsstunden.

Die Ski- und Snowboardkurse des RSC werden in Treffelhausen durchgeführt. Kinder und Erwachsene erlernen hier den Umgang mit zwei Brettern oder mit dem Board von ausgebildeten motivierten ÜbungsleiterInnen. Weitere Events des RSC gibt es unter www.rsc-boebingen.de

Auch der TSV lockt mit zahlreichen Kursen und Dauerangeboten. Im Kinderbereich gibt es neben den zahlreichen Turngruppen auch die Gelegenheit zum Tanzen. Fit und agil bewegen Sie sich bei unseren zahlreichen - teils zertifizierten – Gesundheitssport-Angeboten. Böbingen und Umgebung erkunden Sie bei den Nordic Walking und Lauftreffangeboten.

Weitere Informationen von beiden Vereinen können Sie jederzeit im Internet unter www.rsc-boebingen.de und www.tsv-boebingen.de abrufen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Böbinger Sport-Spaß in 2024 und hoffen, dass wir Sie motivieren konnten, unsere Übungsstunden und Kurse zu besuchen.



MEHR ALS NUR
VEREIN!

Thilo Riek

TSV Böbingen



Michael Harz
RSC Böbingen



Ski-und Snowboardkurse

Kurs Nr.	Bö 01
Beginn, Dauer	Kurs 1: 06.01.2024 ganztags ca. 4 Stunden 07.01.2024 ganztags ca. 4 Stunden Kurs 2: 13.01.2024 ganztags ca. 4 Stunden 14.01.2024 ganztags ca. 4 Stunden Kurs 3: 20.01.2024 ganztags ca. 4 Stunden 21.01.2024 ganztags ca. 4 Stunden Kurs 4: 27.01.2024 ganztags ca. 4 Stunden 28.01.2024 ganztags ca. 4 Stunden Kurs 5: 03.02.2024 ganztags ca. 4 Stunden 04.02.2024 ganztags ca. 4 Stunden Kurs 6: 24.02.2024 ganztags ca. 4 Stunden 25.02.2024 ganztags ca. 4 Stunden
Gebühr	Kurs 1 - 6: je 35,00 € (2 Tage) für Mitglieder 20,00 € für den Snowboard-Kindergarten (Board + Bindung - Schuhe) je 40,00 € für Mitglieder 20,00 €
Leihmaterial	
Wo	Liftanlagen Treffelhausen
Anmeldung	vor Ort ab 8.45 Uhr oder über unser Online-Anmeldeformular
Weitere Infos	www.rsc-boebingen.de

**Neu ist unser Snowboardkindergarten
von 3 - 5 Jahren (bei allen Kinderkursen in Treffelhausen)**



Inline Kurse

Inhalt Inline-Skating zählt nach wie vor zu den beliebtesten Ausdauer- und Gesundheitssportarten. Wir vom RSC Böbingen bieten wieder Inline Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Wollt ihr beim Sporttreiben Spaß erleben und nette Leute kennen lernen? Dann meldet euch schnell an. Wir vom RSC Inlineteam freuen uns auf euch.

Kurs-Nr.
Tag, Uhrzeit

Bö 02
Kurs I

Dienstag, 07. Mai 2024 und 14. Mai 2024
18.00 bis 19.30 Uhr

Gebühr

Nichtmitglieder
Jugendliche ab 15 Jahren: 22,- €
Mitglieder: abzgl. 10,- €
Nichtmitglieder Kinder
bis einschl. 14 Jahre: 20,- €
Mitglieder: abzgl. 7,- €

Tag, Uhrzeit

Kurs II

Samstag, 08. Juni 2024,
14.00 bis 16.00 Uhr

Gebühr

Nichtmitglieder: 14,- € pro Kurs
Mitglieder: 4,- € pro Kurs
Nichtmitglieder Familie: 30,- € pro Kurs
Mitglieder Familie: abzgl. 10,- € pro Kurs
Wo
Anmeldung
Inlineplatz bei der Römerhalle in Böbingen
Michael Harz, 0170 5801457,
michael.harz@rsc-boebingen.de

Wichtig!

Schutzausrüstung wie Helm, Ellbogen-,
Handgelenk- und Knieschoner sind
Teilnahmevoraussetzung





Dancing für Jugendliche 7. - 9. Klasse **Dancing für Jugendliche ab 16 Jahren**

Inhalt	Ein kunterbunter Einstieg ins Tanzen über den Mix aus verschiedenen Bereichen, wie Jazz, Hip Hop und Ballett. Die Kinder lernen verschiedene Elemente kennen und werden dann in einfachen Kombinationen getanzt. Diese sind unter ein Motto gestellt, welches schauspielerische Talente fördert! Let's dance for the Show!!!
Kurs-Nr.	Bö 03
ÜL	Lisa Petricevic und Iris Fischer (7.-9-Klasse), Vivian Weiß-Jemaa (ab 16 Jahre), Tanzübungsleiterinnen des TSV Böbingen
Tag, Uhrzeit	montags 18.00 – 19.00 Uhr (7.-9. Klasse) montags 19.00 – 20.00 Uhr (ab 16 Jahre)
Beginn/Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	TSV Halle Böbingen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: nach 3-mal schnuppern ist der Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 pro Gruppe
Anmeldung	Vivian Weiß-Jemaa, Tel. 0176 60853987



Fit und Aktiv

Inhalt Ein abwechslungsreiches Fitnesstraining für Frauen und Männer!
Durch einen Mix aus leichten Aerobic- und Step-Movements, Krafttraining und Stabilisationsübungen bleiben Sie in Form und arbeiten an Ihrer Gelenk- und Rückenstabilität.
Mit dem eigenen Körpergewicht, Klein- und Großgeräten, Zirkeltraining oder Gruppendynamik und motivierender Musik, wird ein Ausgleich zur Alltagsbewegung geschaffen und Ihre Rumpfkraft verbessert.

Der Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung des TSV Böbingen und des RSC Böbingen.

Kurs-Nr. **Bö 04**

ÜL

Simone Schmegner,
ÜL Fitness und Gesundheit,
Functional Training Coach (DTB)

Tag, Uhrzeit

mittwochs, 20.30 Uhr – 22.00 Uhr

Beginn

laufendes Vereinsangebot

Wo

Römerhalle Böbingen

Gebühr

Vereinsmitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder nach 3x Schnuppern
Vereinsbeitritt erwünscht
(Kooperation mit dem RSC Böbingen)

Teilnehmer

max. 30 Personen

Anmeldung

Geschäftsstelle TSV Böbingen

Anna-Lena Hauke

info@tsv-boebingen.de

Tel. 0 71 73 / 1856158

(donnerstags, 17.00 - 19.00 Uhr

außer in den Ferien)



Nordic Walking-Treff

Inhalt: Wenn Sie schon das Laufen mit Stöcken erlernt haben und sich zur Motivation einer Gruppe anschließen wollen, dann sind Sie hier richtig.
Es treffen sich Nordic Walking Fans um sich nach Feierabend noch eine Stunde an der frischen Luft zu bewegen. In der Gruppe macht das noch mehr Spaß. Also kommen Sie einfach vorbei!

Kurs-Nr. **Bö 05**
ÜL Karin Pfister
Beginn laufendes Vereinsangebot
Tag, Uhrzeit mittwochs, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Wo Parkplatz am Römerkastell / Römerhalle
Teilnehmer max. 15 Personen
Anmeldung Geschäftsstelle TSV Böbingen
Anna-Lena Hauke
info@tsv-boebingen.de
Tel. 0 71 73 / 1856158
(donnerstags, 17.00 - 19.00 Uhr
außer in den Ferien)



Lauftreff Böbingen - Anfängerkurs

Inhalt Sie wollen sich sportlich betätigen und haben Lust auf Bewegung?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Dieser Kurs vermittelt Einsteigerinnen und Einsteigern die Begeisterung am Laufen. Das Lauftempo ist dem Niveau der Anfänger und Anfängerinnen angepasst. Gehpausen helfen, auf sehr entspannte Weise, das Lauftempo und Laufstrecke schrittweise zu steigern. Ziel ist es, am Ende des Kurses entspannt eine halbe bis eine Stunde am Stück laufen zu können.
Wer seine Fitness steigern will und Stress und Pfunde verlieren möchte schafft das mit einem angepassten Ausdauertraining. Eine einfache und objektive Möglichkeit, die individuelle körperliche Belastung beim Training einzuschätzen ist die eigene Herzfrequenz, als Feedback des Körpers. Die Kontrolle der Herzfrequenz hilft dabei Überlastungen im Training zu vermeiden. Im Vordergrund steht vor allem der Spaß in der Gruppe, Freude am Laufen, körperlicher und geistiger Ausgleich vom täglichen Stress sowie Bewegung in der freien Natur ohne Leistungsdruck.

Kurs-Nr.
ÜL

Bö 06

Nora Beisswenger, Ausbildung Lauftreffbetreuer WLSB, Raphael Gold, Ausbildung Lauftreffbetreuer WLSB, Wolfgang Schmid, Ausbildung Lauftreffbetreuer WLSB

Tag, Uhrzeit
Beginn
Dauer
Wo
Gebühr

dienstags, 18.00-19.00 Uhr

ab 09. April 2024

10 Treffen

Treffpunkt Haupteingang Römerhalle

Vereinsmitglieder frei,
Nichtmitglieder 10,- €

Teilnehmer
Info

max. 15 Personen

falls vorhanden, Pulsuhr zur Kontrolle der Herzfrequenz tragen

Anmeldung

Geschäftsstelle TSV Böbingen

Anna-Lena Hauke

info@tsv-boebingen.de

Tel. 0 71 73 / 1856158

(donnerstags, 17.00 - 19.00 Uhr

außer in den Ferien)



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining I

Inhalt	Funktionelles, haltungsorientiertes Training zur Förderung von Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer.
Kurs-Nr.	Bö 07
ÜL	Bärbel Grieser, Trainer C „Fitness-Aerobic“, Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, DTB-Rückentrainer, Instructor Core & Stability
Beginn	Kurs 1: Montag, 08. Januar 2024 Kurs 2: Montag, 09. April 2024 Kurs 3: Montag, 09. September 2024
Tag, Uhrzeit	09.00 – 10.00 Uhr,
Dauer	10 Treffen
Wo	TSV Halle Böbingen
Gebühr	Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 50,00 €
Teilnehmer	max. 20 Personen
Anmeldung	Geschäftsstelle TSV Böbingen Anna-Lena Hauke info@tsv-boebingen.de Tel. 0 71 73 / 1856158 (donnerstags, 17.00 - 19.00 Uhr außer in den Ferien)



Entspannungstraining - Stretch and Relax

Inhalt Einfach mal vom Alltag abschalten und alle innere und äußere Anspannung abbauen. Das ist gut für Körper wie Geist und Motto dieses neuen Kurses.
Zu Beginn und Abschluss der Stunde werden Sie mit wechselnden Übungen aus der Entspannungstherapie (wie Meditation/ Atemgymnastik/ Körperwahrnehmung/ Progressive Muskelrelaxation) in einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit begleitet. In der Mitte des Trainings erspüren wir unseren gesamten Körper über sanfte Gymnastikübungen und Dehnungen. Auch Yogaelemente und Atemübungen fließen mit ein. All dies dient der Muskellockerung und Verbesserung der Beweglichkeit. Leise Entspannungsmusik untermalt dabei die Wohlfühlatmosphäre, sodass Sie sich am Ende erholt und ausgeglichen fühlen.

Kurs-Nr. **Bö 09**
ÜL Margit Klotzbücher,
Physiotherapeutin

Beginn Donnerstag, 01. Februar 2024
Donnerstag, 10. Oktober 2024

Tag, Uhrzeit donnerstags, 19.15 – 20.15 Uhr

Dauer 8 Treffen

Wo TSV-Halle Böbingen

Gebühr Vereinsmitglieder 24,00 €

Mitglieder 40,00 €

Anmeldung Margit Klotzbücher
margit@klotzbuecher.net
0152-53424620



Rehasport Orthopädie

Inhalt Rehasport ist ein ärztlich verordnetes Bewegungstraining in der Gruppe und bietet die Möglichkeit durch Sport selbst aktiv Einfluss auf die eigene Gesundheit zu nehmen. Neben körperlichen Effekten auf die allgemeine Fitness wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wirkt sich Sport auch positiv auf die Psyche und somit auf das Lebensgefühl aus. Für die Teilnahme ist eine Verordnung vom Arzt (Formular 56) bzw. von der Deutschen Rentenversicherung (G850) erforderlich. Diese Verordnung muss von der Krankenkasse/RV geprüft und genehmigt werden. Die Kosten werden nach Genehmigung komplett von der Krankenkasse/RV übernommen (§64 SGB IX).

- Krankheitsbeschwerden vermindern
 - Krankheitsverlauf positiv beeinflussen
 - Kraft / Kraftausdauer steigern
 - Beweglichkeit verbessern
 - Haltungsschulung
 - den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
 - Verletzungsprophylaxe
 - Soziales Miteinander
 - Freude an der Bewegung

Kurs-Nr. **Bö 10**
ÜL Bärbel Grieser,
ÜL B „Sport in der Rehabilitation“
ÜL B „Sport in der Prävention“
DTB-Rückenexperte

Beginn **Kurs 1:**
montags, 15.45 – 16.30 Uhr
Kurs 2:
donnerstags, 10.00 – 10.45 Uhr

Dauer laufendes Angebot,
regelmäßige Teilnahme erforderlich

Wo Die Kurse finden statt in Kooperation
und in den Räumen des
„beNew-FitnessStudio“
Mögglinger Straße 37 (alte Weberei)
73540 Heubach

Teilnehmer max. 15 Teilnehmer pro Kurs
Anmeldung Geschäftsstelle TSV Böbingen
Anna-Lena Hauke
info@tsv-boebingen.de
07173-1856158
(Do 17.00 – 19.00 Uhr außer Ferien)
oder beNew-FitnessStudio
info@benew-fitness-studio.de
07173-4458



Mädchenturnen 1. - 4. Klasse

Inhalt Kinderturnen ist die vielseitige und sportartübergreifende Grundlage für alle Kinder. Durch spielerisches Erlernen von Fertigkeiten an, mit und ohne Geräte, bietet das Kinderturnen viele Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die Kinder für eine gesunde Entwicklung benötigen. Es werden die Grundlagen des Gerätturnens am Boden, Sprung, Reck und Schwebebalken erarbeitet. Ziel ist es an Wettkämpfen des Turngau und des Schwäbischen Turnerbund teilzunehmen. Höhepunkt ist die jährliche Teilnahme beim Gaukinderturnfest. Die Kinder werden altersentsprechend in Gruppen aufgeteilt

Kurs-Nr. **Bö 11**
ÜL Tanja Conrad, Trainer C Gerätturnen, Priska Gold, Anja Hauke, Verena Hauke, Heike Eisele, Karin Baur, Clarissa Stenzel, Übungsleiterinnen

Tag, Uhrzeit freitags 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Beginn laufendes Vereinsangebot

Wo Römerhalle Böbingen

Gebühr Vereinsmitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder nach 3x schnuppern
Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 07173/920580, Tanja Conrad



Jungenturnen 1. - 4. Klasse

Inhalt	Kinderturnen ist die vielseitige und sportartübergreifende Grundlage für alle Kinder. Durch spielerisches Erlernen von Fertigkeiten an, mit und ohne Geräte, bietet das Kinderturnen viele Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die Kinder für eine gesunde Entwicklung benötigen. Es werden die Grundlagen des Gerätturnens am Boden, Sprung, Reck und Barren erarbeitet. Ziel ist es an Wettkämpfen des Turngau und des Schwäbischen Turnerbund teilzunehmen. Höhepunkt ist die jährliche Teilnahme beim Gaukinderturnfest. Die Kinder werden altersentsprechend in Gruppen aufgeteilt
Kurs-Nr.	Bö 12
ÜL	Ewald Fischer, Paul Hehl, Monika Röhrich, Wilfried Röhrich, Christian Röhrich, Michael Schuster, Kevin Breitmeier, Joshua Landsinger, Dominik Bäuml Übungsleiter
Tag, Uhrzeit	freitags 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Beginn	laufendes Vereinsangebot
Wo	TSV-Halle Böbingen
Gebühr	Vereinsmitglieder kostenfrei Nichtmitglieder nach 3x schnuppern Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt in der Turnstunde

BARMER



**Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben.
Und wenn das mal
nicht hilft, helfen wir.**

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de



*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm



25 Jahre

**Sport-Spaß
Rosenstein**



Heuchlingen

Eine Initiative der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Ein Verein – Ein Team - Einhunderteins

Auch im kommenden Jahr bietet der TVH wieder zahlreiche Möglichkeiten für die ganze Familie an.

Wir haben für alle Altersklassen eine umfangreiche Auswahl, angefangen vom Kinderturnen mit Bezugsperson über diverse Ballsportarten bis hin zum Seniorensport. Neue Teilnehmer sind in unseren Gruppen immer willkommen.

Neu im Programm finden Sie unsere neu gegründete Tanzwerkstatt. Kids ab 8 Jahren können hier verschiedene Tanzstile sowohl im Dauerangebot als auch in Workshops erproben.

Ein herzliches Danke an all unsere ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen die dieses Sportangebot möglich machen.

Weitere Infos und auch das Programm des TV Heuchlingen finden Sie auf unserer Homepage unter:
www.turnverein-heuchlingen.de

Ihr Sport-Spaß-Verein für die ganze Familie

Ihr Sport Spaß Verein, TV Heuchlingen
www.turnverein-heuchlingen.de

Janine Mach

Vorstandsmitglied Bereich Sport





Tanzwerkstatt

Inhalt Wir sind 2 tanzbegeisterte Übungsleiterinnen, die Kids ab 8 Jahren das Tanzen näher bringen möchten. Es gibt wechselnde Workshops zu verschiedenen Tanzstilen und Themen. Hierzu laden wir auch hin und wieder „Fach“-Tänzer/innen ein.

Kurs-Nr. **He 01**

ÜL Yvonne Dridi, Übungsleiterin,
Lysanne Mach, DOSB Übungsleiterin C,
TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit montags, 16.30 -17.30 Uhr **freier Tanz**
donnerstags, 18.45- 19.45 Uhr **Garde**
samstags + in den Ferien Workshops

Dauer laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz



TVH „Turnflöhe“ ab 2 Jahren

Inhalt Mit 2 Jahren beginnt eine ganz neue und vor allem aufregende Phase im Leben eines Kindes und genau diese Phase würden wir gerne gemeinsam mit Euch erleben.

Wir begleiten und unterstützen Euch gerne in dieser Zeit und auch in allen kommenden Phasen.

Unser Turnangebot ist ein Angebot für kleine Flöhe im Alter von 2-3 Jahren und ihre Eltern beziehungsweise Bezugspersonen.

Hier bei uns könnt ihr zusammen mit anderen Flöhen und Familien wuseln und spielerisch die Vielfalt des Turnens entdecken. Für uns sind die Eltern und Bezugspersonen Spielgefährten, Unterstützung und manchmal sogar Spielgerät. Das Sammeln von unterschiedlichen Bewegungserfahrungen, mal mit, mal ohne Materialien/ Geräten ist uns wichtig.

Wir werden gemeinsam kleine Berge (Hindernisse) erklimmen und auch wieder hinunterklettern, auf Zehenspitzen gehen und auch mal auf einem Bein stehen.

Wir werden lernen, Bälle zu werfen und zu kicken. Außerdem wollen wir zusammen tanzen und Farben

spielerisch kennenlernen. Gespielt wird natürlich auch und dabei zum Beispiel das Gleichgewicht gestärkt. Und nicht nur Berge werden gestürmt, sondern auch Treppen gestiegen, wir achten dabei vor allem auf die Unfallverhütung.

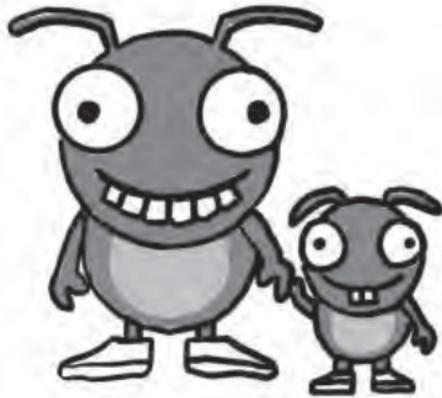
Wir haben Lust all diese tollen Sachen gemeinsam mit Euch zu erleben und zu lernen und hoffen, Euch mit unserer Begeisterung und Leidenschaft für das Turnen anstecken zu können. Dass auch Zuhause die Lust auf



das Turnen bestehen bleibt,
zeigen wir Euch auch regelmäßig kleine
Übungen, die ihr dann für Euch allein
nachturnen dürft.

Wir freuen uns auf unsere Flöhe
und darauf, mit Euch loszuhüpfen

Kurs-Nr.	He 02
ÜL	Sonja Ilg, Übungsleiterin, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, TV Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach ist Familienmitgliedschaft von Vorteil
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt bei den Übungsstunden





TVH „Turnmäuse“ ab 3 Jahren

Inhalt Endlich ist es soweit!
Jetzt bist Du 3 Jahre alt und eine echte Turnmaus!
Ab jetzt wirst Du die Bewegungsräume ohne Deine Eltern oder Bezugspersonen erobern!
Du wirst mit Deinen anderen Turnmäusen in der großen Gemeindehalle – und das ohne Eltern (!) – eine ganz neue Welt des Turnens entdecken können. In dieser Altersstufe entwickelt sich die Sprachfähigkeit rasant und die Entwicklung der „begrifflichen Intelligenz“ beginnt in der Auseinandersetzung mit der Umgebungs- und Umweltbedingung. Unsere Übungsleiter*innen lassen die Turnstunde zur bunten und bewegten Erlebniswelt werden. Da die Kinder durch Verstehen immer komplexere Herausforderungen lösen können, wird es ihnen auch möglich schwierigere Bewegungsaufgaben zu bewältigen und dadurch an Selbstvertrauen zu gewinnen. Natürlich werden diese Herausforderungen von unseren Übungsleiter*innen begleitet und gefördert. Durch eigenes aktives Handeln und dem kreativen Umgang mit der Umwelt verbessert sich die Alltagsmotorik und ihr Bewegungsrepertoire wird erweitert. Ganz nebenbei lernen Kinder frühzeitig mit anderen Kindern zu interagieren, sodass sich das Kleinkindturnen positiv auf das Sozialverhalten auswirkt. Der Spaß steht bei uns natürlich im Vordergrund, angenehme Nebeneffekte sind dabei jedoch Ausdauer, Koordination und Motorik. Die bunte Welt der Turnmäuse wird mit einem breiten Programm aufgebaut. Gemeinsam wollen wir Trampolin springen, über Hindernisse balancieren und in unserem selbstgebauten Dschungel klettern lernen. Zusammen wollen wir mit Bällen spielerisch Grobmotorik erlernen und unseren Teamgeist zwischen den Mäusen stärken.



Das Toben und Wuseln der Mäuse darf hier natürlich nicht zu kurz kommen. Auf interaktiven Parcours werden wir mit Matten von Turnbänken rutschen und uns eine bunte und lustige Welt des Turnens erschaffen, die wir gemeinsam erkunden. Wir werden hüpfend, klatschend und singend Spaß haben und als kleine Mäuse die große Welt des Turnens zu unserer machen. Wir freuen uns auf unsere Mäuse!

Kurs-Nr.	He 03
ÜL	Elena Klaus, Kerstin Brauer Übungsleiterin, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach ist Familienmitgliedschaft von Vorteil
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt bei den Übungsstunden





TVH „Turnzwerge“

Inhalt Nun gehört Ihr schon zu den großen Turnzwergen!
Die Alltagsmotorik, wie laufen, springen, hüpfen, kriechen und so weiter, ist in dieser Altersklasse schon fester Bestandteil des Bewegungsapparats. Ausgehend von diesen schon erlernten Fähigkeiten gibt es im Kinderturnen der Turnzwerge ein breites und vielseitiges Angebot.
Auch die Zwerge werden weiter ihre sportmotorischen Fähigkeiten ausbauen.
Da sich Kinder in diesem Alter im sogenannten „Goldenen Lernalter“ befinden, steht die Aneignung erweiterter Motoriken im Vordergrund – gleich nach dem Spaß natürlich.
Wir freuen uns sehr, wenn die Begeisterung der Kinder für den Sport genauso groß ist, wie der der Übungsleiter*innen selbst.
Deshalb wollen wir den Kindern die Möglichkeit geben, viele Sportarten zu entdecken und spielerisch auszuprobieren. Der TV Heuchlingen bietet eine Vielzahl an verschiedensten Sportangeboten. Unser buntes Angebot soll die Lust wecken, auch weiterhin Teil unseres Vereins zu sein und die sportliche Begeisterung und das Wir-Gefühl zu fördern.
Zusammen reisen die Turnzwerge durch die vielfältige Welt des Turnens mit all ihren Facetten. Wir werden auch weiterhin zusammen hüpfen, spielen, klettern und springen. Durch unsere unterschiedlichsten Bewegungsanforderungen werden selbst gemütliche Zwerge zu echten Turnzwergen.
Wir werden gemeinsam fit durch Fangspiele, Ballspiele, Sprungübungen und vielem mehr. Zusammen lernen wir uns selbst und unsere Körperwahrnehmung ein bisschen besser kennen und Konzentration sowie Kreativität kommen dann von ganz alleine.
Wir freuen uns auf unsere Turnzwerge



Kurs-Nr. He 04

ÜL Anja Klein, Lena Fischer, Susanne Schwab, Carola Ziegler, Anja Richter, Annette Hirsch, Übungsleiterinnen TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit donnerstags, 14.15 Uhr – 15.45 Uhr

Dauer laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien

Wo Heuchlingen, Gemeindehalle

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach ist Familienmitgliedschaft von Vorteil
unbegrenzt

Teilnehmer

Anmeldung turnen@tvheuchlingen.de
oder direkt bei den Übungsstunden





TVH „Unicorngirls“ für Mädchen ab 6 Jahren

Inhalt Auch in dieser Altersklasse werden wir gemeinsam hüpfen, balancieren, wirbeln, klettern und spielen. All diese Bewegungsperspektiven werden an Geräten und auf dem Boden ausgeübt. Vor allem das Tanzen steht bei den Unicorns im Fokus. Die einstudierten Tänze werden dann bei vereinsinternen Veranstaltungen aufgeführt.

Die Unicorngirls werden betreut von unseren jungen, kompetenten und aufgeschlossenen Übungsleiter*innen, die ihre Leidenschaft für das Turnen und Tanzen bereits gefestigt haben und diese nun gerne an die jungen Mädels weitergeben wollen. Gerade durch dieses junge Team wird dafür gesorgt, dass die Probleme und Sorgen junger Menschen anerkannt und gesehen werden und die Liebe zum Sport bestmöglich vermittelt werden kann.

Du bist nun drauf und dran erwachsen zu werden! Du erlebst viele neuen Dinge, wie die Schule, du findest heraus, wofür du brennst und dich begeistern kannst. Du lernst mit deinen Gefühlen ganz anders umzugehen. Du steckst also in einer aufregenden, bunten Zeit und diese würden wir gerne gemeinsam mit dir verbringen.

Wir wollen dich mitnehmen in die zauberhafte Welt des Tanzens und Turnens. Du kannst mit deinen anderen Unicorngirls Tänze einstudieren und dir bei Festen den wohlverdienten Applaus abholen. Zusammen lernen wir wie eine Einheit entsteht. Wir werden zum Team und gehen gemeinsam als Team voran. Gerade in deinem Alter steigt die Begeisterungsfähigkeit und die Lust neue Dinge zu erlernen. Deshalb hoffen wir, dass du dich für die Unicorngirls und uns als Verein des TV Heuchlingen begeistern kannst und gemeinsam mit uns neue Dinge lernst und durch die bunte Welt des Sports tanzt. Wir freuen uns auf dich!



Kurs-Nr.
ÜL

He 05

Alice Winter, Ramona Sorg,
Übungsleiterinnen,
Janine Mach, DOSB Übungsleiterin C,
Lysanne Mach, DOSB Übungsleiterin C,
TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit
Dauer

freitags, 14.30 Uhr – 16.00 Uhr
laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo
Gebühr

Heuchlingen, Gemeindehalle
Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schnuppern“
danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
unbegrenzt

Teilnehmer
Anmeldung

turnen@tvheuchlingen.de
oder direkt in der Übungsstunde





TVH „Turnados“ – Turnen für Mädchen, leistungsorientiert

Inhalt Hallo Wirbelwind!
Wir suchen dich! Du bist fleißig, willensstark, diszipliniert und teamfähig?
Dann feg uns weg! Zeig uns deine Stärke!
Beim Geräteturnen können Kinder und Jugendliche ihre Bewegungserfahrungen erweitern, den eigenen Körper beherrschen lernen und ihre Bewegungsfertigkeit weiterentwickeln. Wer möchte nicht das Überschlagen in alle Richtungen erleben? Springen, balancieren, fliegen, drehen und überschlagen – diese Erfahrungen können im Geräteturnen an verschiedenen Geräten in besonderer Weise gesammelt werden. Auch die Teilnahme an Turnwettkämpfen gehört als Gemeinschaftserlebnis dazu. Neben dem Einstudieren der unterschiedlichen Übungen gehören auch vereinsinterne Auftritte, wie beispielsweise beim Sportlerball oder Fasching zum Programm. Zum Jahres- oder Sommerabschluss finden besondere Aktionen statt, wie beispielsweise Eislaufen, Kegeln gehen, schwimmen oder klettern.
Hartnäckigkeit und Zielstrebigkeit sowohl im Alltag als auch beim Turnen führen zum Erfolg, also schreibe mit uns zusammen an deiner Erfolgsgeschichte. Mit unserer höchstqualifizierten Trainerin kannst du lernen, bewusst deinen Körper zu kontrollieren, um Spannungen auf- oder abzubauen, um so dein Optimum zu finden und deine gesteckten Ziele zu erreichen. Das hört sich alles nach harter Arbeit an – das ist es auch, aber der Spaß am Turnen und Bewegen kommt auch hier nicht zu kurz! Versprochen!

**Eine vorherige Absprache
mit der Übungsleiterin ist erforderlich!**



Kurs-Nr.
ÜL

He o6

Tag, Uhrzeit
Dauer

Birgit Hirt, Sportlehrerin,
Übungsleiterin, TV Heuchlingen
mittwochs, 15.30 Uhr – 17.00 Uhr
laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo
Gebühr

Heuchlingen, Gemeindehalle
Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3mal
„schnuppern“, danach ist eine
Mitgliedschaft notwendig
unbegrenzt

Teilnehmer
Anmeldung

Birgit Hirt, Tel. 07174/339
oder turnen@tvheuchlingen.de
oder direkt bei den Übungsstunden





TVH „Powerboys“ Turnen für Jungs ab 6 Jahren

Inhalt Hast du Power, hast du Lust deine Grenzen und dich selbst besser kennenzulernen und Lust Dampf abzulassen? Dann bist du bei den Powerboys genau richtig!

Das Turnen der Powerboys orientiert sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen. Mit viel Bewegung, Spiel und Spaß erlernen die Kinder Kooperation, Durchsetzungsvermögen und Fairness. Die verschiedenen Bewegungsperspektiven werden an Geräten und auf dem Boden ausgeübt, zusammen werden wir auch mit Bällen turnen. Gemeinsam werden wir die Grenzen der eigenen Bewegungsfreiheit überwinden und die richtige Kräfteeinteilung kennenlernen. Die Powerboys werden von zwei engagierten und qualifizierten Trainer*innen geleitet, die mit Leib und Seele hinter unseren Boys stehen. Zusammen nehmen wir auch an Wettkämpfen teil und können so unsere Power unter Beweis stellen.

„Ich habe gelernt, aus Niederlagen zu lernen, sie zu analysieren und herauszufinden, was ich ändern und besser machen kann.“ – Fabian Hambüchen, Olympiasieger Turnen – Ganz nach dem bekannten Vorbild lernen die Jungen mit Niederlagen umzugehen und daran nicht zu verzweifeln, sondern noch umso stärker daraus hervorzugehen. Doch nicht nur das eigene Körperverständnis wird so gestärkt auch das Kräfteeinteilen und der Umgang mit der eigenen Kraft wird geschult. Die Powerboys werden gemeinsam zu Teamplayern, können zusammen Energie loswerden, Freunde treffen und viel Spaß haben.

Wir freuen uns, uns zusammen mit euch auszupowern und die Turnwelt zu erkunden!



Kurs-Nr.

He 07

ÜL

Verena Demurtas, Anja Richter,
Daniela Duschek,
Übungsleiterinnen und Helferinnen,
TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit

montags, 17.15 Uhr – 18.30 Uhr

Dauer

laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo

Heuchlingen, Gemeindehalle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schnuppern“
danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
unbegrenzt

Teilnehmer

turnen@tvheuchlingen.de

Anmeldung

oder direkt in der Übungsstunde





Faustball - TVH Kinder- und Jugendsportgruppen für Mädchen und Jungs



Inhalt

Sport, Spiel und Spaß mit Hand, Fuß und Köpfchen! Alles dreht sich rund ums Leder. Unsere Kinder und Jugendlichen brauchen für eine gesunde Entwicklung viele Reize. Einen wichtigen Beitrag liefert das Spielen mit dem Ball, die motorische Entwicklung als auch die Persönlichkeitsentwicklung wird dadurch gefördert. In Bezug auf die motorische Entwicklung werden vor allem die koordinativen Fähigkeiten geschult. Diese bilden das Fundament für das Erlernen und erfolgreiche Ausüben von Ballsportarten sondern von Sportdisziplinen aller Art. Vorrangiger Inhalt des Trainings ist die Entwicklung der allgemeinen koordinativen Grundschulung im Bereich der Ballsportart „FAUSTBALL“.

Kurs-Nr. He o8a

Faustball Ballspielgruppe

ÜL Anton Georg Schierle

Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit dienstags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

(Mai bis September auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt).

Dauer laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien

Wo Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz

Kurs-Nr. He o8b

Faustball U10, U12

ÜL Ann-Cathrin Metzinger, Jennifer Ilg,

Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

(Mai bis September auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt).

Dauer laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien

Wo Heuchlingen, Gemeindehalle oder Sportplatz



Kurs-Nr. He o8c

Faustball U14, U16 Damen

ÜL

Simon Schmid, Corinna Dolderer,
Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit

freitags, 18.45 Uhr – 20.15 Uhr
(Mai bis September auf dem Sportplatz,
Uhrzeiten werden mitgeteilt).

Dauer

laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo

Heuchlingen, Gemeindehalle
oder Sportplatz

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3mal
„schnuppern“, danach ist eine
Mitgliedschaft notwendig

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

direkt bei den Übungsstunden





Fußball - TVH Kinder- und Jugendsportgruppen für Jungs

Inhalt Sport, Spiel und Spaß mit Fuß und Köpfchen!
Alles dreht sich rund ums Leder, das ins Tor muss.
Kinder und Jugendlichen brauchen für eine gesunde Entwicklung viele Reize. Einen wichtigen Beitrag liefert das Fußballspielen mit vorgesehenen Übungen, richtiges Aufwärmen und Dehnen vorangestellt. In Bezug auf die motorische Entwicklung werden vor allem fußballerische Fähigkeiten und das Zusammenspielen in einer Mannschaft geschult. Vorrangiger Inhalt des Trainings ist die Entwicklung der Schulungsinhalte im Bereich der Ballspielart „FUSSBALL“.

Kurs-Nr. He 09b1

Fußball Superbambini

ÜL Dr. Thilo Schurr, Matthias von Räden, Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit mittwochs, 14.30 Uhr – 15.30 Uhr
(im Sommer auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt).

Wo Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz

Kurs-Nr. He 09b2

Fußball Bambini

ÜL Dr. Thilo Schurr, Matthias von Räden, Trainer, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit mittwochs, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
(im Sommer auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt)

Wo Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz



- Kurs-Nr.** He 09f
Fußball F-Junioren
ÜL Thomas Seibert, Marcel Demurtas
Trainer, TV Heuchlingen
- Tag, Uhrzeit** donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Gemeindehalle
(im Sommer auf dem Sportplatz,
Uhrzeiten werden mitgeteilt)
- Kurs-Nr.** He 09e
Fußball E-Junioren
ÜL Daniel Schmid, Simone, Danny Dridi,
Nick Erger,
Trainer, TV Heuchlingen, FC Mögglingen
- Tag, Uhrzeit** dienstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
(im Sommer auf dem Sportplatz,
Uhrzeiten werden mitgeteilt)
- Wo** Gemeindehalle oder Sportplatz
- Dauer** laufende Vereinsangebote
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3mal
„schnuppern“, danach ist eine
Mitgliedschaft notwendig
- Teilnehmer** unbegrenzt
Anmeldung direkt bei den Übungsstunden



Volleyball - Jugend und Aktive

Inhalt	Die Volleyballabteilung des TV Heuchlingen war in den letzten Jahren sehr erfolgreich. Bei den Ligaspielen sowie bei der Nachwuchsförderung. In den Mannschaftstrainings der unterschiedlichen Altersgruppen werden die Anforderungen des Volleyballsports durch gezielte Trainingsinhalte gefördert. Weiter Freizeitaktivitäten sind im Jahresplan enthalten. Bei Interesse einfach zu den jeweiligen Übungszeiten vorbeischaun und direkt vor Ort anmelden.
Kurs-Nr.	He 10a - Jugend weiblich U15 & U20
ÜL	Dorothee Knopf und Sabrina Müllener, Volleyballtrainerinnen, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	montags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr in Böbingen U20 mittwochs, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr in Heuchlingen U15
Wo	Gemeindehalle
Kurs-Nr.	He 10b/c -Damen 1, Bezirksliga Ost
ÜL	Anette Heinrich Volleyballtrainerin, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	montags, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr, mittwochs, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	in der Übungsstunde



Faustball

Inhalt Heuchlingen ist seit Jahrzenten eine Faustball Hochburg im Turngau und im Bereich des Schwäbischen Turnerbundes. Die Herrenmannschaften spielen in höheren Ligen wie Landesliga, Schwabenliga und 2. Bundeliga. Landesweit bekannt ist auch das jährliche „Faustball Vatertagsturnier“. Ein Aushängeschild ist auch die erfolgreiche U16 weiblich die sich bis zu den süddeutschen Meisterschaften qualifizieren konnte. Daher ist eine Frauenmannschaft wieder in Planung für die Zukunft. Wer Interesse an dieser zwar seltenen aber sehr attraktiven athletischen Ballsportart hat, darf gerne zu den Trainingsstunden kommen und mal reinschnuppern. Wir freuen uns

Kurs-Nr. He 11 - Faustball Frauen Aktive

ÜL

Elmar Ilg,
Trainer, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
(Mai bis September,
Uhrzeiten werden mitgeteilt)

Wo

Heuchlingen Sportplatz

Kurs-Nr. He 12 - Faustball Männer Aktive

ÜL

Alexander Betz,
Tainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr,
Heuchlingen Gemeindehalle,
mittwochs, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr,
Bartholomä STB-Halle,
freitags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr,
Heuchlingen Gemeindehalle oder
STB Halle Bartholomä,
(Mai bis September auf dem Sportplatz)

Dauer

laufendes Mannschaftsangebot,
außer in den Schulferien

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“
danach ist eine Mitgliedschaft notwendig

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

in der Übungsstunde



Frauenfitness Gruppe

Inhalt	Das wöchentliche Fitnessangebot für Frauen ist ausgerichtet auf allgemeine Kräftigung und Ausdauer. Figurstunden wie Bauch-Beine-Po, Rückenübungen zur Straffung der Muskulatur und Verbesserung der Haltung sowie Mobilisations- und Entspannungsstunden tragen zu einem positiven Körpergefühl bei. Die verschiedenen Workouts mit Musik machen allen Spaß, ob Geübten oder Neueinsteigern.
Kurs-Nr.	He 13
ÜL	Gudrun Schmid, Anni Ilg, Übungsleiterinnen, Doris Wanner, DOSB Übungsleiterin B Prävention, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, TV Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Übungsstunden



Karate

Inhalt Karate ist ... Selbstverteidigung, Bewegung, Gesundheit, Fitness, Konzentration, Koordination, ... und vor allem Spaß!
Wir, die Karatekas des Dojo Fujiwara, trainieren traditionelles Shotokan Karate-Do gepaart mit Elementen aus der Selbstverteidigung. Das Training basiert auf den drei Säulen Kihon (Grundschole), Kata (Form) und Kumite (Kampf) und legt neben den sportlichen Schwerpunkten auch Wert auf Respekt, Disziplin, Höflichkeit und Etikette. Dadurch werden Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Neben der eigentlichen Technik werden Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer sowie mentale Fähigkeiten, Koordination und Selbstbewusstsein gefördert.
... Karate – der Sport für jedes Alter!

Kurs-Nr.
ÜL

He 14

Roland Thürmer,
4. Dan Shotokan Karate-Do (WSKF)
- Weltmeister 2020 (Tokio) im Team -
donnerstags, 19.45 Uhr bis 21.15 Uhr
Dauerangebot,

Tag, Uhrzeit
Dauer

neue Kurse auf Anfrage

Wo
Gebühr

TV-Halle Heuchlingen
Vereinsmitglieder: kostenfrei,
Nichtmitglieder dürfen 3-mal "schnuppern",
danach ist eine Vereins-Mitgliedschaft
notwendig

Anmeldung

Roland Thürmer
Telefon 0175 4392464





Männersport

Inhalt Menschen, die ihren Körper in der zweiten Lebenshälfte nicht ausreichend trainieren, verspielen sehr viel Lebensqualität. Dieser Tatsache wirkt die Männersport Gruppe des TV Heuchlingen entgegen, mit dem Ziel, die körperliche Fitness so lange wie möglich zu erhalten. Die zwei abwechslungsreichen Sportstunden setzen sich aus vielen Gymnastikformen zur Kräftigung des Rückens und zur Stärkung des gesamten Bewegungsapparates zusammen. Dazu gehören neben konditionellen Übungen, gedächtnisfördernde Spiele sowie auch neue Bewegungsprogramme wie die Fünf Esslinger.

Kurs-Nr. **He 15**

ÜL Gerhard Waidmann,

Übungsleiter TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit freitags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo TV Halle Heuchlingen

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei,
Nichtmitglieder: dürfen 3 mal „schnuppern“,
danach ist eine Mitgliedschaft notwendig

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung direkt bei den Übungsstunden



Senioren sport – für „Frauen 60 plus“

Inhalt: Der Seniorensport ist im Alter ein wichtiger Baustein um die Muskulatur zu stärken. Und zu stabilisieren.
Mit Gymnastikübungen werden unter Einbeziehung verschiedenere Kleinräte sämtliche Muskelgruppen gestärkt. Koordination und Sturzprophylaxe durch Bewegungsschulung, sowie spielerische Form mit Gedächtnistraining werden ebenso mit eingebaut.
Einmal die Woche aktiv zu sein, wobei auch die Geselligkeit in ungezwungener Atmosphäre auch nach den Übungsstunden nicht zu kurz kommt.
Das Angebot richtet sich speziell an Frauen die Lust an gymnastischen, altersgerechten Übungen haben.
Machen Sie mit und treffen Sie viele Gleichgesinnte.

Kurs-Nr. He 16

ÜL Marlene Häberle, Lisbeth Müllener, Übungsleiterinnen TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit dienstags, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
einmal im Monat in der TV Halle mit anschließendem gemütlichen Beisammensein im Vereinsheim

Dauer laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien

Wo Heuchlingen, Gemeindehalle / TV Halle
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schupfern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
unbegrenzt

Teilnehmer
Anmeldung direkt in der Übungsstunde





Fintess-Cocktail

- Inhalt** Bewegung zur Musik, die Spaß macht und gut tut.
FitnessCocktail – der Name ist Programm
Durch unseren Mix von Ausdauer, Koordination und Kraftausdauer sind unsere Stunden mal fetzig, mal sanft.
Verschiedene Kleingeräte wie Tubes, Pads, Steps, Therabänder, Hanteln, u.a. machen unsere Stunden abwechslungsreich und effektiv. Ein Stretching rundet die Stunde ab.
Alle, die sich gerne zur Musik bewegen, sind herzlich willkommen.
- Kurs-Nr.** **He 17**
- ÜL** Beate Rathgeber-Munz,
Trainer C Aerobic, LaGYM Instructor
„dance feeling“, DOSB Übungsleiterin B
Prävention, TV Heuchlingen
- Tag, Uhrzeit** freitags, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
- Dauer** laufendes Vereinsangebot
(außer in den Ferien)
- Wo** TV Halle Heuchlingen
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 mal “schnuppern” erlaubt
- Anmeldung** bei Beate Rathgeber-Munz
E-Mail: b.rathgeber@gmx.de



Yoga

- Inhalt** Mit Yoga bleiben Sie in Form, denn Yoga hält körperlich fit, regt ihr Hormonsystem an und Sie tun Geist und Seele etwas Gutes. Yoga ist für jeden geeignet, egal wie die körperlichen Voraussetzungen sind. Yoga ist für jedes Alter gut!
- Kurs-Nr.** **He 18**
- ÜL** Nina Krach,
Yogalehrerin, Übungsleiterin
TV Heuchlingen
- Tag, Uhrzeit** Termin auf Anfrage
- Beginn** Ausschreibung erfolgt über das örtliche Gemeindeblatt und auf der Homepage des TV Heuchlingen, Bereich Gesundheitssport www.turnverein-heuchlingen.de
- Dauer** 8 Übungsstunden a 60 min
- Wo** TV Halle Heuchlingen
- Gebühr** Vereinsmitglieder: 28,- €
Nichtmitglieder: 54,- €
- Teilnehmer** max. 14 Personen
- Anmeldung** Vera Stitz
Telefon 0175 8933 047
oder per Mail
Kurse@tv-heuchlingen.de





Gym Welt - ein Ganzkörper - Trainingsprogramm

Inhalt Fitness und Gesundheitssport im Verein. Auspowern, fit halten und gesund bleiben. In der Gemeinschaft trainiert, von Gleichgesinnten motiviert. Unter diesem Motto treffen wir uns donnerstags zum Sportangebot. Positiver Nebeneffekt: Man führt einen aktiveren und gesünderen Lebensstil. Die Bandbreite des Angebots reicht von Pilates, Yoga, Aerobic, funktionales Training bis hin zur Entspannung.
Werde aktiv, bewege deinen Körper, aktiviere Muskeln und halte Dich fit. Wir freuen uns, wenn Du unsere Gruppe bereicherst.
Je nach Saison, gehen wir auf die saisonalen Sportarten ein: Fahrrad fahren, Skigymnastik, Sturzprävention usw.





Kurs-Nr.	He 19
ÜL	Birgit Mach DOSB Übungsleiterin B Prävention, Janine Mach, DOSB Übungsleiterin C, Innovationspreisträger STB Gym-Welt „Functional Fitness“, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 18.45 Uhr – 20.00 Uhr
Beginn	bitte Gemeindeblatt und TVH Homepage beachten. www.turnverein-heuchlingen.de
Dauer	laufendes Vereinsangebot, saisonal abgestimmt
Wo	Gemeindehalle Heuchlingen, großer Hallenteil
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei, Nichtmitglieder: dürfen 3 mal schnuppern, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Direkt bei den Übungsstunden oder bei Birgit Mach, Tel.: 07174/6040, E-Mail: Kurse@tv-heuchlingen.de



World Jumping

für Erwachsene

Kurs-Nr. **He 20a**

ÜL Vera Stitz,

Basic World Jumping Instructor

Tag, Uhrzeit donnerstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

weitere Termine in Planung

Beginn Für Kurse in 2023

erfolgt separate Ausschreibung

Dauer 8 Einheiten

Gebühr Vereinsmitglieder: 40,- €

Nichtmitglieder: 70,- €

Kurs-Nr. **He 20b**

ÜL Karin Bauer,

Basic World Jumping Instructor

Tag, Uhrzeit mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Beginn Für Kurse in 2023

erfolgt separate Ausschreibung

Dauer wird noch veröffentlicht

Gebühr Vereinsmitglieder: wird noch veröffentlicht

Nichtmitglieder: wird noch veröffentlicht

für Kids

Kurs-Nr. **He 21**

ÜL Karin Bauer,

Basic World Jumping Kids Instructor

Tag, Uhrzeit montags, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Beginn Für Kurse in 2023 erfolgt

eine separate Ausschreibung

Dauer wird noch veröffentlicht

Gebühr Vereinsmitglieder: wird noch veröffentlicht

Nichtmitglieder: wird noch veröffentlicht

Wo Gemeindehalle Heuchlingen, kleiner Hallenteil
Teilnehmer max. 15
Anmeldung bei Vera Stitz, Tel. 01758933047
E-Mail: v.stitz@googlemail.com



Bewegen statt schonen

Inhalt Ein ganzheitlich ausgerichtetes Bewegungsprogramm, das sich an alle richtet, die durch körperliche Aktivität ihre Fitness steigern und ihren Rücken stärken möchten.
„Bewegen statt schonen“ ist eine Mischung aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – die Stabilisierung der Bewegung!
Eine Entspannung rundet die Stunde ab.

Kurs-Nr. **He 22**
ÜL Beate Ratgeber-Munz
DTB-Rückentrainerin & DTB-Trainerin
Osteoporose-Prävention
Tag, Uhrzeit mittwochs, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Beginn Mittwoch 10. Januar 2024
Dauer 10 Übungseinheiten
Wo TV Halle Heuchlingen
Gebühr Vereinsmitglieder: 35,- €
Nichtmitglieder: 67,- €
Teilnehmer max. 14
Anmeldung bei Vera Stitz, Tel. 0175 8933047
oder bei Beate, Tel. 0175 8078117



WORLD JUMPING® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm mit Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Sprints und Variationen aus Power-sports, jumpst man bei guter Laune und fetziger Partymusik.

Ein abwechslungsreiches Programm für Bauch, Beine, Po und Rücken wartet auf euch. 20 Minuten WORLD JUMPING® ist so effektiv wie 60 Minuten Joggen. In 60 Minuten WORLD JUMPING® verbrennt man 1.000 bis 1.400 Kalorien und es werden mehr als 400 Muskeln trainiert. Ausdauer, Kraft, Figur, Beweglichkeit und Balance gepaart mit sensationeller Fettverbrennung macht das Jumping attraktiv und medizinisch wertvoll.

Vorteile des WORLD JUMPING:

- Hervorragende Trainingseffekte auf Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens
- Sehr effektive Herz- und Kreislaufstabilisierung
- Verbesserung des BMI
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Signifikante Besserung bei Rückenbeschwerden
- Besserung bei Sprunggelenks – und Knieproblemen
- Bestens geeignet für Lipödem-Betroffene (hervorragendes Drainage-Effekt)
- Bestens geeignet bei Lymphödemen (Verbesserung der Venentätigkeit)
- Bestens geeignet bei Gleichgewichtstörungen

Neu: 15 Jumper verfügbar

Der WORLD JUMPING KURS beim TVH :

Kursleiter: Vera Stitz (Basic Instructor WORLD JUMPING)



Ski- und Snowboardprogramm des TV Heuchlingen

Programm 2023/2024

15.12.2023 - 17.12.2023

Saisoneröffnung Kappl

29.12.2023

Skigimigiparty TV-Halle

03.01.2024

Tagesausfahrt Ofterschwang mit Skikurs

02.02.2024 - 04.02.2024

Familienausfahrt Biberwier mit Skikurs

24.02.2024

Apresski-Ausfahrt

08.03.2024

Lady`s Sektausfahrt



Sport und Spaß für die ganze Familie

Das umfangreiche Jahressportprogramm des TV Heuchlingen

ist stets aktuell im Internet unter

www.tv-heuchlingen.de

Ski- und Snowboardprogramm

Das Wintersportprogramm 2023/2024
der Skiabteilung des TV Heuchlingen
mit aktuellen Informationen wird auf der
Homepage veröffentlicht

www.skiabteilung-heuchlingen.de





**Daheim ist's doch
am schönsten.**



Alle Partner finden Sie unter
ksk-ostalb.de/vorteile

Regional einkaufen.

**Sicher und bequem mit der Spar-
kassen-Card (Debitkarte) bezahlen.**

Geld zurück erhalten.



**Kreissparkasse
Ostalb**

BARMER



**Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben.**

**Und wenn das mal
nicht hilft, helfen wir.**

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de



*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm



25 Jahre

**Sport-Spaß
Rosenstein**



Mögglingen

Eine Initiative der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Turnverein Mögglingen

Viele unserer täglichen Bewegungsgewohnheiten können die Ursachen von körperlichen Beschwerden sein.

Der TV-Mögglingen bietet aus diesem Grund ein umfangreiches Sportangebot an, mit welchem diesem Umstand frühzeitig begegnet werden kann. Verbesserung des Herzkreislaufsystems, des Haltungs- und Bewegungsapparates und der Entspannungsfähigkeit können durch die unterschiedlichsten Kursangebote erreicht werden.

Der Aspekt „Gesundheit und Kompetenz“ wird beim TVM groß geschrieben.

- Viele Kursangebote sind mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit des DTB“ ausgezeichnet und bescheinigen dem TVM, dass dieser über qualitativ hochwertige Angebote im Bereich Gesundheitssport verfügt.
- Hochqualifizierte Kursleiter aus den Bereichen Physiotherapie, Prävention, Pilates, Fitness & Gesundheit, Aerobic, Spinning uvm. sorgen für eine professionelle Betreuung der Kursteilnehmer.
- Weitere Angebote finden Sie auf unserer laufend aktualisierten Homepage **www.tvm-online.de**



**Anmeldungen, genaue Anfangstermine
und weitere Informationen**

Die Anmeldung zu allen Kursen findet online
über die Homepage statt: **www.tvm-online.de (Kurse)**
Dort finden Sie auch die Informationen zu den
genauen **Anfangszeiten** und den **Kursgebühren**

Geschäftsstelle des TV-Mögglingen

dienstags: 17 – 19 Uhr
donnerstags: 10 – 11 Uhr
Telefon: 07174 / 5800
Fax: 07174 / 803174
www.tvm-online.de

Komm – mach mit – hab Spaß – werde fit



Peter Huttenlocher

Peter Huttenlocher
Kurskoordination
TV-Mögglingen



ZUMBA

Inhalt



Zumba® Fitness – Wenn Teilnehmer einen Zumba Kurs sehen, können sie kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Man muß kein Tänzer sein, keine Choreografie erlernen und auch keine Takte zählen. Leicht und mühelos folgt man den vorgegebenen Bewegungen und genießt dabei die Musik.

Die genauen Anfangstermine und evtl. Änderungen erfahren sie unter **www.tvm-online.de** oder der Geschäftsstelle.

Kurs-Nr.

Z 02

Tag, Uhrzeit

Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr

ÜL

Claudia Buchhauser-Bernhardt,
ÜL Prävention, Trainer C Breitensport
Turnen, Fitness u. Gesundheit,
Official ZUMBA-Instructor
(Basic Steps Level 1), Ernährungscoach,
Pilates-Trainerin, Group Instructor

Beginn

Januar / April / September

Dauer

10 Treffen

Wo

TV-Halle, Mögglingen



Kraft-Ausdauer für Alle

Inhalt	Ein schweißtreibendes Fitnessprogramm mit Drill. Kraftausdauer, Koordination, Stretching... hier sind alle Elemente vertreten zur Verbesserung der körperlichen Fitness. Schwitzen ist hier vorprogrammiert - nichts für Weicheier!!!
Kurs-Nr.	IB 01
ÜL	Tanja Pahl
Tag, Uhrzeit	Montag, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn	Januar / April / September
Dauer	10 Treffen
Wo	TV-Halle, Mögglingen
Teilnehmer	max. 20 Personen



Fit und Gesund

Inhalt Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit. Im Mittelpunkt dieses Gesundheitssportprogramms stehen die Fitnessfaktoren wie u.a. Kraft, Koordination, Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind. Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit, sowie der Koordination- und Entspannungsfähigkeit als sogenannte Basisgymnastik im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Kurs-Nr. **FG 02**

ÜL

Uschi Eberhard
ÜL-Prävention, Pilates-Trainerin,
DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention,
DTB-Kursleiter Sturzprävention

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 8.45 Uhr – 9.45 Uhr

Beginn

Januar / April / September

Dauer

10 Treffen

Wo

TV-Halle, Mögglingen

Teilnehmer

max. 15 Personen



Gymnastik & Yoga für Frauen mit und auf dem Stuhl

Inhalt Fit und beweglich in den neuen Tag – Ein Ganzkörpertraining beinhaltet diesen Kurs. Schwerpunkte sind Verspannungen lösen, Koordinationsfähigkeit schulen und gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur um Beschwerden vorzubeugen. Mit Entspannungsübungen beenden wir unsere Stunde.

Die genauen Anfangstermine und evtl. Änderungen erfahren sie unter **www.tvm-online.de** oder der Geschäftsstelle.

Kurs-Nr. **GY 01**

ÜL Margret Funk ,
ÜL Prävention, Pilates-Trainerin,
DTB Wellness-Trainer, Yoga-Kursleiterin,
Rückenschulleiter

Tag, Uhrzeit mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr

Beginn Januar / April / September

Dauer 10 Treffen

Wo TV-Halle, Mögglingen

Teilnehmer max. 25 Personen



Funktionelle Gymnastik für Sie und Ihn

Inhalt Ein gezieltes Training des Haltungs- und Bewegungsapparats – Kräftigung und Dehnung der im Alltag am meisten benötigten Muskelgruppen – rücken-gerechtes Verhalten. Ein Rundum-Aktiv-Programm für den ganzen Körper.

Die genauen Anfangstermine und evtl. Änderungen erfahren sie unter **www.tvm-online.de** oder der Geschäftsstelle.

Kurs-Nr. **FG 01**

ÜL Hiltbert Quitsch

ÜL Prävention, ehem. PH-Dozent Sport

Tag, Uhrzeit montags, 17.45 Uhr – 18.45 Uhr

Beginn Januar / September

Dauer 10 Treffen

Wo TV-Halle, Mögglingen

Teilnehmer max. 20 Personen



Seniorengymnastik für Frauen

Inhalt	<p>Bewegung hält Körper und Geist fit. Gemäß diesem Spruch bemüht sich die Gruppe, auch im Alter in Schwung zu bleiben und durch Gymnastik, Spiele und gemeinschaftliche Tänze, gesundheitsfördernde Stunden zu erleben. Einzigartiges Engagement zeigten unsere „Senioritas“ bei vielen Öffentlichen Auftritten vor großem Publikum. Auch das Gesellige zu pflegen wird in dieser Gruppe groß geschrieben. Einmal im Monat ist Ausgang. Jedes Jahr steht ein gemeinsamer Ausflug oder der Besuch einer kulturellen Veranstaltung auf dem Programm.</p>
ÜL	<p>Carmen Knödler, Übungsleiterin</p>
Tag, Uhrzeit	<p>dienstags, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr</p>
Dauer	<p>laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien</p>
Wo	<p>TV-Halle, Mögglingen</p>
Gebühr	<p>Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3 mal „schnuppern“ danach ist ein Vereinsbeitritt erwünscht</p>
Teilnehmer	<p>max. 25 Personen</p>
Anmeldung	<p>direkt in den Übungsstunden</p>



Kinder-Turnen

Inhalt Unter dem Motto “Kinder in Bewegung - Kinder stark machen”, sind unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter jede Woche darum bemüht den Jüngsten im Verein ansprechende, bewegungsreiche und gesundheitsorientierte Turnstunden zu bieten.

Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)

ÜL Julia Schenk und Jana Schlegel
Tag, Uhrzeit montags (TV-Halle)
Gruppe 1: 14.45 Uhr – 15.40 Uhr
Gruppe 2: 15.45 Uhr – 16.30 Uhr

Vorschulturnen (4 - 5 Jahre)

ÜL Margret Reichert-Hermann, Stephanie Schirle
Tag, Uhrzeit freitags (TV-Halle),
Gruppe 1: 14.30 Uhr – 15.20 Uhr
Gruppe 2: 15.30 Uhr – 16.20 Uhr

Allemeines Kinderturnen (6 - 8 Jahre)

ÜL Janina Stangel, Katja Dammann
Tag, Uhrzeit donnerstags (TV-Halle),
16.30 Uhr – 17.30 Uhr

Dauer laufende Vereinsangebote
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3 mal schnuppern
danach ist ein Vereinsbeitritt erwünscht

Anmeldung direkt in den Übungsstunden

Gerättturnen Jungen

Inhalt Heranführen an das Turnen an den Großgeräte Barren, Sprung, Reck und Boden.

ÜL Annette Hegele
Tag, Uhrzeit mittwochs (Mackilo-Halle)
15.30 Uhr – 17.00 Uhr (ab Klasse 1)
17.00 Uhr – 18.30 Uhr (ab Klasse 4)



GymFitMix

Inhalt	Ein dynamisches Programm, das mit fetziger Musik die Beweglichkeit, Koordination und die Leistungsfähigkeit fördert. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – probieren Sie es einfach aus! Ein abwechslungsreiches Angebot für jedermann /-frau.
ÜL	Stephanie Schirle Physiotherapeutin
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	TV-Halle, Mögglingen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3 mal „schnuppern“ danach ist ein Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	direkt in den Übungsstunden



Jazztanz „Boomers“ (Ü30)

- Inhalt** Nach einem Warm-up und etwas Techniktraining steht Dance-Aerobic auf dem Programm. Danach wird eine Choreographie erarbeitet und einstudiert. Am Ende jeder Trainingsstunde steht eine Relaxation - so tanzen wir entspannt und locker ins Wochenende. Getanzt wird, was gerade Spaß macht - mal $\frac{3}{4}$ -Dance, mal Modern Dance, mal Showtanz, mal klassischer Jazztanz, mal ...
- ÜL** Kathrin Welzel
- Tag, Uhrzeit** Freitag, 18.45 – 20.00 Uhr
- Dauer** laufendes Vereinsangebot
- Wo** TV-Halle, Mögglingen
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3 mal „schnuppern“ danach ist ein Vereinsbeitritt erwünscht
- Anmeldung** direkt in den Übungsstunden



Fitness- und Funktionsgymnastik für Sie und Ihn

Inhalt Fitnesstraining mit Kraft-, Koordinations- und Ausdauerübungen zur Verbesserung der Kondition. Ein vielseitiges Training für junge und junggebliebene Frauen und Männer, die gerade jetzt wieder einsteigen und sich endlich wieder sportlich betätigen wollen. Ziel dieser Trainingsstunde soll die Verbesserung der Ausdauer durch verschiedene Laufübungen in der Halle sein. Mit Kraft- und Gymnastikübungen werden, unter Einbeziehung von verschiedenen Kleingeräten, sämtliche Muskelgruppen gestärkt. Ein umfangreiches Stretching- und Entspannungsprogramm rundet diese Stunde effektiv ab. Beim Volleyball, Basketball- oder Hockeyspiel im Anschluss an die Gymnastik können Sie sich, je nach Lust und Laune, dann noch so richtig austoben. Dieser Übungsabend ist für alle gedacht, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich.

ÜL Ulrike Schels
Übungsleiterin Fitness & Gesundheit

Tag, Uhrzeit donnerstags 20.30 Uhr - 22.00 Uhr

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo TV-Halle, Mögglingen

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3mal
„schnuppern“ danach ist ein
Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer max. 25 Personen

Anmeldung direkt in den Übungsstunden



Indoor Cycling „Slaves to the Rhythm“

Inhalt Starten Sie fit in die Woche. Ob Berge, Abfahrten oder Ebene, jede Woche wird eine abwechslungsreiche neue Tour angeboten. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, jeder kann sich durch die individuelle Widerstandseinstellung an seinem Rad an die eigene Leistungsfähigkeit herantasten. Von Woche zu Woche steigern Sie nicht nur Ihre Ausdauer sondern stärken zusätzlich Ihren Rücken. Die besondere Musikauswahl und das Fahren in der Gruppe sorgt für jede Menge Spaß.

Kurs-Nr. IC 01

ÜL Robert Felch,
Indoor-Cycling Trainer

Tag, Uhrzeit montags, 20.15 Uhr – 21.15 Uhr

Beginn Januar / September



„Up an down the hill“

Inhalt Berge sind für Biker wie das Salz in der Suppe. Im Laufe des Kurses werden sicher viele Berge überquert. Die Kursteilnehmer können selbst durch die individuelle Einstellung des Widerstands an ihrem Rad bestimmen, wie „ihre“ Berge aussehen sollen. Somit ist der Kurs für alle Leistungsklassen geeignet.

Kurs-Nr. **IC 02**

ÜL Michael Stegmaier,
Indoor-Cycling-Trainer

Tag, Uhrzeit dienstags, 19.45 Uhr – 20.45 Uhr

Beginn Januar / September



Cardio

Inhalt Ob steil, flach, schneller oder langsamer: alle Elemente des Spinning werden den Kursteilnehmern nahe gebracht. Durch die passende Musik wird die eigene Fitness mit Spaß gesteigert. Auch hier bestimmt jeder seine Belastungsintensität selbst. Mit Pulsuhren kann die eigene Herzfrequenz kontrolliert und so die Belastungsintensität individuell dosiert werden. Die stetige Steigerung der Belastungsintensität über die Kursdauer verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems.

Kurs-Nr. IC 03

ÜL Peter Huttenlocher
ÜL Prävention, ÜL Fitness & Gesundheit,
Indoor-Cycling-Trainer (ICG ProLevel),
DTB Nordic Walking Kursleiter

Tag, Uhrzeit mittwochs, 18.45 Uhr – 19.45 Uhr

Beginn Januar / September



Basic

Inhalt Am frühen Abend wird eine für jeden passende Tour angeboten - ob Berge, Abfahrten oder in der Ebene. Jeder kann sich durch die individuelle Widerstandseinstellung an seinem Rad an die eigene Leistungsfähigkeit heran tasten. Grundausdauer, Fettstoffwechsel und Energieumsatz lassen sich dosier steigern. Natürlich soll ein solches Training unter Gleichgesinnten auch Spaß machen.

Kurs-Nr. IC 05

ÜL Michael Stegmaier,
Indoor-Cycling-Trainer

Tag, Uhrzeit Freitag, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Beginn Januar / September

Für alle Indoor-Cycling-Kurse gilt:

Dauer 10 Treffen

Wo TV-Halle (1. Stock), Mögglingen

Teilnehmer max. 22 Personen



Walking - Nordic-Walking - Jogging

Inhalt Von März bis September ist jeden Montag Lauftreff bei der Skihütte des TV Mögglingen in Lauterburg. Es wird in verschiedenen Gruppen auf unterschiedlichen Strecken gelaufen oder gewalkt. Spaß haben an der Bewegung im Freien steht im Vordergrund. Beim Walken und Joggen den Stress des Alltags abbauen – ohne Leistungsdruck. Es starten Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen.

Walking: 5 km
Nordic Walking: 5 km / 6 km
Power-Walking: 7 km
Walking + Jogging: 7 km
Jogging: 8 km / 10 km / 12 km

ÜL verschiedene Lauftreff-Gruppenleiter und Nordic-Walking-Instruktoren des TV Mögglingen (Abt. Ski)

Tag, Uhrzeit montags, 18.30 – 19.30 Uhr
(Mai - September)

samstags, 14.40 Uhr (ab Oktober)

sonntags, 10 Uhr (ab Oktober)

Wo montags: Lauterburg, Skihütte des TVM

samstags: Lauterburg, Parkplatz Löchle

sonntags: Lauterburg, Skihütte des TVM

Gebühr Vereinsmitglieder kostenfrei

Nichtmitglieder: 3 Schnuppertage frei
danach 15 € oder Vereinsbeitritt

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung direkt bei den Treffen



Radfahren und Biken

Inhalt Jeder der Lust und Laune hat, sich regelmäßig mit anderen netten Leuten dem Radfahren zu widmen, ist beim RADtreff des TV Mögglingen genau richtig. Hier kann man sportlich fahren, Kondition und Fitness verbessern oder einfach nur per Rad Natur und Umgebung erkunden. Denn Rad fahren ist nicht nur ein Sport, sondern auch ein toller Freizeitspaß für jedermann. Sportmediziner, sagen, dass kaum eine andere gelenkschonende Sportart die Fitness so effektiv verbessert, wie das Radfahren.

Wir fahren mit Trekking-, Cross-, Mountainbike-, Pedelec auf befestigten Feld-, Wirtschafts- und Waldwegen sowie auf verkehrsarmen Landstraßen. Pedelec-Fahrer, die in der Gruppe mitfahren, sind gerne willkommen. Im Sommer fahren wir jeden Mittwoch um 18 Uhr in 3 Gruppen mit unterschiedlichem Niveau (zwischen 25 und 45 km Strecke). Hier findet jeder Radler die Möglichkeit in einer Gruppe mitzufahren, die seinem Interesse und seiner Kondition entspricht. Gäste sind uns herzlich willkommen. Alle Gruppen freuen sich immer über neue Mitradler.

ÜL	Klemens Lucas
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 18.00 Uhr
Beginn	Mai
Dauer	ca. 20 Treffen
Wo	Mögglingen, Treffpunkt Marktplatz
Gebühr	Vereinsmitglieder kostenfrei Nichtmitglieder: 3 Schnuppertage frei danach 15,- € oder Vereinsbeitritt
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Treffen



Pilates

Pilates ist eine Form des Körpertrainings, das einen Ausgleich zu den einseitigen Bewegungen des Alltags schaffen soll und eine gleichmäßige Haltung des Körpers in den Mittelpunkt rückt. Basis aller Pilates-Übungen ist ein ausgeprägtes Körperbewusstsein, denn bei Pilates steht eindeutig Qualität vor Quantität. Es geht nicht darum seinem Körper bis zur Erschöpfung Bewegungen abzuverlangen, sondern um ein harmonisches Miteinander zwischen unseren Muskeln, Knochen und Bändern.

Regelmäßige Übung ist der Schlüssel zum Erfolg bei Pilates, wobei es nicht darum geht eine möglichst große Anzahl von Bewegungen in möglichst kurzer Zeit zu erlernen. Man fängt mit einer Übung an und wiederholt diese eine Form bis sie in Fleisch und Blut übergegangen ist, erst dann reiht man eine zweite Aufgabe an. Ziel sollte es hierbei sein, die einzelnen Bewegungsformen so zu verinnerlichen, dass wir sie in unseren Alltag problemlos integrieren können.

Ebenfalls hat die bestimmte Abfolge der Übungen einen Sinn, da durch spezielle Übergänge, die von einer Übung zur nächsten führen, die Kontinuität im Training garantiert ist und der Körper sich auf fließende, runde Bewegungen einlassen kann. Diese Sanftheit ist ein besonderer Pluspunkt im Pilates, denn so werden Muskeln schonend beansprucht und es kann zu keiner Verkürzung der Muskelpartien kommen.

Die Körperhaltung wird durch Pilates dauerhaft gebessert, da Körperregionen angesprochen werden, die in tagtäglichen Bewegungsabläufen kaum oder gar nicht gefordert werden.



- Kurs-Nr.** **P 01**
ÜL Stephanie Grimm,
Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin,
Rückenschulleiterin
Tag, Uhrzeit montags, 09.00 Uhr – 10.00 Uhr
Beginn Januar / April / September
- Kurs-Nr.** **P 02**
ÜL Stephanie Grimm,
Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin,
Rückenschulleiterin
Tag, Uhrzeit montags, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Beginn Januar / April / September
- Kurs-Nr.** **P 03**
ÜL Sandy Maile,
PL Prävention, Pilates-Trainerin
Tag, Uhrzeit montags, 19.05 Uhr – 20.05 Uhr
Beginn Januar / April / September
- Kurs-Nr.** **P 04**
ÜL Uschi Eberhard, ÜL-Prävention,
Pilates-Trainerin, DTB-Trainerin
Osteoporose-Prävention
Tag, Uhrzeit dienstags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
Beginn Januar / April / September
- Kurs-Nr.** **P 06**
ÜL Uschi Eberhard, ÜL-Prävention,
Pilates-Trainerin, DTB-Trainerin
Osteoporose-Prävention
Tag, Uhrzeit mittwochs, 08.30 Uhr – 09.30 Uhr
Beginn Januar / April / September
- Kurs-Nr.** **P 07**
ÜL Sandy Maile,
ÜL Prävention, Pilates-Trainerin
Tag, Uhrzeit donnerstags, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Beginn Januar / April / September
- Kurs-Nr.** **P 12**
ÜL Uschi Eberhard, ÜL-Prävention,
Pilates-Trainerin, DTB-Trainerin
Osteoporose-Prävention
Tag, Uhrzeit dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr
Beginn Januar / April / September



Kinder-Yoga / -Pilates (NEU)

Inhalt Im Kinderyoga/-pilates geht es darum, Freude an der Bewegung zu haben und sich gleichzeitig kreativ auszudrücken, dabei den eigenen Körper besser kennenzulernen und viel Spaß zu haben. Ganz nebenbei hilft der Mix aus Yoga und Pilates den Kindern

- die Beweglichkeit zu steigern und den Körper zu stärken,
- die Sinneswahrnehmung zu schärfen,
- die Konzentrations- und Merkfähigkeit (z.B. für schulische Leistungen) zu verbessern,
- mit Gefühlen besser umzugehen und Konflikte leichter zu lösen.

Die Übungen stärken außerdem das Selbstwertgefühl der Kinder und sorgen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Dies alles passiert in einem spielerischen Umfeld, wo die Kinder so angenommen und wertgeschätzt werden, wie sie sind und es hilft ihnen allgemein gesünder heranzuwachsen.

Kurs-Nr. P 05

ÜL Hannah Hagenlocher

Pilates-Trainerin / -Lehrerin, Personal Trainer, Faszientrainerin, Kinderpsychologie

Tag, Uhrzeit dienstags, 15.50 – 16.40 Uhr

Teilnehmer max. 10 Personen



Yoga

Inhalt Mit Yoga entspannt und fit in die Woche starten...Yoga ist ein jahrtausende alter Übungsweg um Körper, Geist und Seele gesund und jung zu erhalten. Verschiedene Körperstellungen (Asanas) sowie sanfte und fließende vom Atem geführte Bewegungsfolgen trainieren jeden einzelnen Körperteil. Sie dehnen und kräftigen die Muskeln, Sehnen und Gelenke und erhalten die Flexibilität der Wirbelsäule. Entspannungs- und Atemübungen lassen den Körper zur Ruhe kommen und sind der Schlüssel zur Gelassenheit.

Kurs-Nr. Y 01
Tag, Uhrzeit montags, 16.45 – 17.45 Uhr

Kurs-Nr. Y 02
Tag, Uhrzeit montags, 17.55 – 18.55 Uhr

Für alle Yogakurse gilt:

ÜL Margret Funk,
ÜL Prävention, Pilates-Trainerin,
DTB-Wellness-Trainer, Yoga-Kursleiterin,
Rückenschulleiter

Beginn Januar / April / September

Dauer 10 Treffen

Wo TV-Halle (1. Stock) Mögglingen

Teilnehmer max. 12 Personen



Bewegen statt Schonen

Inhalt Bei der Kurskonzeption „Bewegen statt Schonen – Rücken Aktiv – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein mindestens 10-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist für Erwachsene konzipiert, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 10 Kursstunden dauern jeweils 60 Minuten. Im Mittelpunkt der Kurseinheiten steht eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit“. Der Stabilisation des Rumpfes (=Core) wird bei der Prophylaxe von Rückenproblemen eine große Bedeutung zugesprochen (sensomotorisches Training), auch dies wird in den Kurseinheiten berücksichtigt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V



Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm (Rücken Aktiv)

Kurs-Nr. P 08

ÜL

Claudia Buchhauser-Bernhardt
ÜL Prävention, Trainer C Breitensport
Turnen, Fitness u. Gesundheit, Official
ZUMBA-Instructor (Basic Steps Level 1),
Ernährungscoach, Pilates-Trainerin,
Group Instructor

**Tag, Uhrzeit
Beginn**

Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr
Januar / April / September

Kurs-Nr. P 09

ÜL

Claudia Buchhauser-Bernhardt
ÜL Prävention, Trainer C Breitensport
Turnen, Fitness u. Gesundheit, Official
ZUMBA-Instructor (Basic Steps Level 1),
Ernährungscoach, Pilates-Trainerin,
Group Instructor

**Tag, Uhrzeit
Beginn**

Donnerstag, 19.15 – 20.15 Uhr
Januar / April / September

Kurs-Nr. P 10

für Männer

ÜL

Claudia Buchhauser-Bernhardt
ÜL Prävention, Trainer C Breitensport
Turnen, Fitness u. Gesundheit, Official
ZUMBA-Instructor (Basic Steps Level 1),
Ernährungscoach, Pilates-Trainerin,
Group Instructor

**Tag, Uhrzeit
Beginn**

Donnerstag, 20.15 – 21.15 Uhr
Januar / April / September

Für alle Pilates- und BsS-Kurse gilt:

Dauer 10 Treffen

Wo TV-Halle (1. Stock), Mögglingen

Teilnehmer max. 12 Personen



Faszientraining für Menschen jeden Alters (NEU)

Inhalt Faszientraining schafft die Basis für ein bewegliches Leben und ein erfolgreiches Training. Der ganze Körper wird gestärkt und beweglicher, die Gelenke werden freier und die Faszien und Muskeln werden sowohl kräftiger, als auch elastischer.

Faszien vernetzen unseren Körper und sind das Bindeglied um die Muskulatur, Organe und Bandstrukturen. Stress oder ungünstige körperliche Belastungen können zum Verhärten und Verkleben der Faszien führen, was häufig Verspannungen zur Folge hat. Faszien sind außerdem verantwortlich für die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und damit für die Koordination im Körper. Das Faszientraining trägt durch Dehn- und Sprungübungen, federnde, fließende Bewegungen und Übungen mit Rolle, Stab, Ball oder anderen Kleingeräten zur Verbesserung der Körperhaltung, Anregung des Stoffwechsels und Straffung der Figur bei. Gezielte Übungen wirken Faszienverklebungen entgegen, die oft sehr schmerzhaft sind und die Beweglichkeit stark einschränken können.

Inhalte des Kurses sind z.B. das Thema Rumpfstabilisation, die gezielte Förderung des faserigen Bindegewebes und auch Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, Kräftigung der Muskulatur und Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Durch das Faszientraining können sich bei den Teilnehmern erwünschte Effekte einstellen, wie zum Beispiel – Lösen von Verspannungen, Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität.

Kurs-Nr. FG 03

ÜL Hannah Hagenlocher

Pilates-Trainerin / -Lehrerin, Personal Trainer, Faszientrainerin, Kinderpsychologie

Tag, Uhrzeit montags, 16.40 – 17.40 Uhr

Beginn Januar / April / September

Teilnehmer max. 12 Personen



**Regional
ist einfach.**



www.ksk-ostalb.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen seit Generationen kennt. Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht
 **Kreissparkasse
Ostalb**



BARMER

**Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben.**

**Und wenn das mal
nicht hilft, helfen wir.**

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



Behinderte

Herzerkrankungen

Selbst

Kinder-/Elterngruppen

hilfe

Parkinsonerkrankung

gruppen

Morbus-Bechterew Erkrankung

Krebserkrankungen

Psychische Erkrankungen

Suchterkrankungen

Transplantationsgruppen

Sonstige Erkrankungen





Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten eine sehr gute Möglichkeit, sich im Rahmen einer Krankheit zu bewegen. Gleichzeitig bieten die Selbsthilfegruppen eine gute Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen.

Adipositas

SHG Adipositas Aalen

Ansprechpartner: Uwe Sauer

Telefon: (07361) 8098 259

Mobil: 0170 8529 336

facebook: Adipositaszentrum Aalen - SHG Adipositas

Solotutti - AlleinErziehendenTreff

Schwäbisch Gmünd a.l.s.o. e. V.

Alleinerziehend

Ansprechpartner: Martien de Broekert

Telefon: (07171) 1041 1022

m.debroekert@alsogmuend.de

alsogmuend.de

Aphasie

SHG Aphasie Heidenheim

Ansprechpartnerin: Hermine Gutmair

Telefon: (07321) 46153

Elterninitiative

„Kinder mit Asthma“

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartnerin: Sonja Bäuerle

Telefon: (07365) 5964

sonja1111@gmx.net

Regionalgruppe des ADHS

Deutschland e. V.

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit/ohne Hyperaktivität

ADHS/ADS - Gesprächskreis Schwäbisch Gmünd

Eltern sowie Erwachsenenengruppe

Ansprechpartner: Bernhard Lange

Telefon: (07171) 9223 332 (AB)

rg.schwaebisch-gmuend@adhs-deutschland.de



Autismus und Asperger-Syndrom

SHG Autismus Ostalb

Ansprechpartnerin: Andreas Kapfer

Telefon: (07361) 8098 259

ilanka@gmx.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e. B.

Bezirksgruppe Ostalb

Ansprechpartner: Gerd Widmann

Telefon: (07195) 177 090

Allg. Blinden- und Sehbehindertenhilfe (ABSH) e. V.

Regionalgruppe Ostalb-Hohenlohe Blindheit

Ansprechpartner: Jürgen Dreher

Telefon: (07964) 3173

rg-ostalb@abs-hilfe.de

Borreliose-Patienteninitiative

Heidenheim

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartner: Günther Binnenwies

Telefon: (07328) 919 000

Mobil: 0170 8529 336

guebin@t-online.de

Darmerkrankungen

COMO Ostalb Aalen

Telefon: 0151 1614 4559

hartmann-aalen@t-online.de

Demenz

Belisa Böbingen e. V.

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartnerin: Christine Bart

Telefon: (07173) 7102 802

elisabethenverein-boebingen.de

Diabetes Mellitus

Diabetiker, insulinpflichtig Aalen

Ansprechpartnerin: Gisela Gramlich

Telefon: (07361) 32166

Mobil: 0171 4844 430

info@jagd-gramlich.de



Endometriose

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartnerin: Theresia Eisele

Telefon: (07171) 75084

Epilepsie

SHG Epilepsie Aalen

Ansprechpartnerin: Leni Hanßen

Telefon: (07361) 5280 947

leni.hanssen@gmx.de

www.lv-epilepsie-bw.de

Epilepsie

SHG für Anfallskranke

in Schwäbisch Gmünd und Umgebung e. V.

Telefon: (07171) 8076 041

shg-epi-ps@outlook.de

epilepsie-gd.de

Epilepsie

SHG für Anfallskranke Heidenheim

Ansprechpartnerin: Charlotte Rollwagen

Telefon: (07321) 4891 339

Essstörungen

GlücklichEsser*Innen

Selbsthilfegruppe für Essstörungenbetroffene:

Anorexia, Bulimie, Binge Eating,

Night Eating Disorder, Orthorexie

gluecklicheEsser@issachtsam.de

Fibromyalgie

SHG Fibromyalgie Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartner: Joerg-Reiner Bindemann

Telefon: (07171) 40895

joerg-reiner-bindemann@t-online.de

fibromyalgie-bw.de

Fibromyalgie

SHG Fibromyalgie Ellwangen I

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

Ansprechpartnerin: Edeltraud Kühn

Telefon: (07961) 9246 589

t.kuehn@rheuma-liga-bw.de

rheuma-liga-bw.de



Frühchen Schwäbisch Gmünd

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartnerin: Stefanie Nagel

Telefon: (07171) 999 116

steffi@louiskleinewelt.de

Gendefekte

Ulrich-Turner-Syndrom

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartnerin: Caroline Zeller

Telefon: 0174 9908 664

Gendefekte

Deutsche Klinefelter-Syndrom Vereinigung e. V.

Regionalgruppe Baden-Württemberg

Ansprechpartnerin: Sabine Rieger

Telefon: 0174 1972 161

sabine.rieger@dksv.de

Gendefekte

Interessengemeinschaft Sturge-Weber-Syndrom

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartnerin: Daniela Hitzler

Telefon: (07972) 8814 945

daniela.hitzler@sturge-weber.de

sturge-weber.de

Hauterkrankungen

Epidermolysis Bullosa

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartner: Holger Schmid

Telefon: (07365) 6614

Herzerkrankungen

HerzKinder Ostalb

Ansprechpartnerinnen:

Petra Gold-Oelkuch und Nadine Vogel

Telefon: 0176 6214 6404 oder

Telefon: 0157 5226 9960

herzkinder.ostalb@gmx.de

Hörschädigung

Initiative Schlüssel für Alle e. V. Heidenheim

Zentrum für Hörbehinderte

info@initiative-schluessel-fuer-alle.de

kalteisjohann@yahoo.de

initiative-schluessel-fuer-alle.de



Hörschädigung

Hörgeschädigtenverein Schwäbisch Gmünd

hgt-gmuend@gmail.com

hgv-gd-ostalbk.jimdofree.com

Hörschädigung

CI Gruppe Aalen (Cochlea Implantat)

Ansprechpartnerin: Marina Mattburger

cigruppeaa@gmail.com

Hypertonie (pulmonal)

Pulmonale Hypertonie (PH e. V.)

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartner: Hermann Kopp

Telefon: (07631) 76822

Kehlkopfloze, Kehlkopfoperierte

SHG der Kehlkopflozen und Kehlkopfoperierten

Ansprechpartner: Heinz Ebert

Telefon: (07366) 6683

kehlkopfloze-ostalbk.de

Krebserkrankungen - Darmkrebs, Stoma

Deutsche ILCO e. V. Gruppe Heidenheim

Ansprechpartnerin: Ingeborg Wieland

Telefon: (07321) 24521

ingeborg.wieland@t-online.de

Krebserkrankungen - Darmkrebs, Stoma

Deutsche ILCO e. V. Gruppe Wprt-Crailsheim

Ansprechpartner: Bärbel Leh und Ralph Krauß

Telefon: (07951) 24410 oder

Telefon: (07951) 46227

ilko.de

Krebserkrankungen - Frauen

Frauen nach Krebs Aalen

Ansprechpartnerin: Jutta Schnizler

Telefon: (07361) 44170

starkefrauennachbrustkrebs@web.de

Krebserkrankungen - Frauen

Offener Gesprächskreis (OGK)

für Frauen nach Krebs Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartnerin: Elisabeth Stanislowski

Telefon: (07174) 5918



Krebserkrankungen - Leukämie und Lymphome

SHG Leukämie und Lymphome Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartner: Dr. Hans Gruninger

Telefon: 0173 3418 892

shg-leukaemie-lymphome-gd.de

Lip- und Lymphödem

SHG Lily Kocher Jagst

Ansprechpartnerin: Caroline Grandy

Telefon: (07361) 8128 225

lily-kocher-jagst@web.de

lilykocherjagst.wordpress.com

Lip- und Lymphödem

SHG Lily Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartnerin: Martina Heiß

Telefon: 0152 5394 5923

shg-lily-gd@gmx.de

shg-lily-schwaebisch-gmuend.de.tl

ME/CFS Selbsthilfe Ostwürttemberg

Ansprechpartner: Wilfried Lang und

Silke Rathgeb

me.cfs@t-online.de

medotcfs.wordpress.com

Menschen mit Behinderungen

Lebenshilfe Aalen e. V.

Angebot für Menschen mit Behinderung und Angehörige

Ansprechpartnerin: Susanne Schienle

Telefon: (07361) 7809 2100

lebenshilfe-aalen.de

Menschen mit Behinderungen

Lebenshilfe Heidenheim e. V.

Angebot für Menschen mit Behinderung und Angehörige

Ansprechpartnerin: Susanne Schienle

Telefon: (07321) 348 205

lebenshilfe-hdh.de

Menschen mit Behinderungen

Lebenshilfe Schwäbisch Gmünd e. V.

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Ansprechpartner: Philipp Goroll

Telefon: (07171) 186 220

info@lhgmueund.de

lhgmueund.de



Menschen mit Behinderungen

Selbsthilfe Inklusion

Anprechpartnerin: Regina Müller-Baumann

Telefon: 0162 9612 024

r.mueller-baumann@web.de

Menschen mit Behinderungen

Aktion „Freunde schaffen Freude e. V.“

Anprechpartnerin: Inge Grein-Feil

Telefon: (07327) 5405

info@fsf-ev.de

Migräne

SHG Migräne Aalen

Anprechpartnerin: Margit Bösmann

Telefon: (07361) 71874

margit.boesmann@gmx.de

Morbus Meniere

SHG Morbus Meniere

Anprechpartnerin: Elke Ebinger

Telefon: (07172) 911 675

meniere.lorch@gmail.com

Multiple Sklerose

AMSEL Kontaktgruppe Aalen

Anprechpartnerin: Edeltraud Strobel

Telefon: (07361) 970 412

aalen@amsel.de

aalen.amsel.de

Multiple Sklerose

AMSEL Kontaktgruppe Schwäbisch Gmünd

Anprechpartner: Eberhard Bauder
und Thomas Jann

Telefon: (07173) 12435 und

Telefon: (07972) 911 486

schwaebisch-gmuend@amsel.de

amsel.de/schwaebisch-gmuend

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Gesprächsgruppe Heidenheim

Anprechpartnerin: Britta Weller-Kübler

Telefon: 0176 2322 3260

glutenfrei-heidenheim@kp-dzg-online.de



Nahrungsmittelunverträglichkeiten

SHG HIT Schorndorf/Stuttgart

Histaminintoleranz und weitere

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Anprechpartnerin: Angelika Trump

Telefon: (07181) 68700

info@shg-hit.de

shg-hit.de

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

DTG Zöliakiegruppe Kinder und Jugendliche

Anprechpartnerinnen: Sabine Rinke,

Svea Mößner und Anja Ross,

Telefon: (07175) 7865 oder

Telefon: (07366) 7040 414 oder

Telefon: (07164) 800 591

glutenfrei-gp-gd@kp-dzg-online.de

Osteoporose

Osteoporose Gesprächskreis

Rheuma-Liga Aalen

Telefon: (07365) 356 (AB)

Parkinson

SHG Parkinson Regionalgruppe Schwäbisch Gmünd

Anprechpartnerin: Mathilde Tobias

matopark@web.de

schwaebisch-gmuend.parkinson-vereinigung.de

Pflegende Angehörige

AfA (Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz)

DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e. V.

Telefon: (07171) 350 684

demenzberatung@drk-gd.de

drk-gd.de

Pflegende Angehörige

Gesprächscafé Alter und Demenz

Ökumenische Sozialstation Giengen

Telefon: 0173 9061 444

sozialstation-giengen.de

Pflegende Angehörige

Gesprächscafé Alter und Demenz

Ökumenische Sozialstation Heidenheim

Telefon: (07324) 207 437

sozialstation-hdh.de



Pflegende Angehörige

**Gesprächskreis für Angehörige
von demenzkranken Menschen**

Sozialstation Abtsgmünd GmbH

Ansprechpartnerin: Susanne Wirth

Telefon: (07366) 96330

info@sst-abtsgmuend.de

sozialstation-abtsgmuend.de

Pflegestützpunkte

**Pflegestützpunkt Ostalbkreis Informationsberatung
zu Pflege- und Versorgungssituationen**

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Telefon: (07361) 503-1820

pflegestuuetzpunkt@ostalbkreis.de

pflegestuuetzpunkt.ostalbkreis.de

Plötzlicher Kindstod

GEPS - Gemeinsame Elterninitiative

Plötzlicher Säuglingstod

Ansprechpartnerin: Anne Bannert

Telefon: (07362) 4201

Psychische Erkrankungen

**SHG für Mütter mit psychischen Belastungen
nach der Geburt**

shg-muetter@paliador.de

Psychische Erkrankungen

**SHG Psychosomatische Ängste
und Panikattacken (PÄPA) Schwäbisch Gmünd**

Telefon: 0170 1166 499 (18.00 Uhr bis 20.00 Uhr)

Psychische Erkrankungen

**Freunde und Förderer der Aalender Psychosomatik e. V.
Gesprächskreis 1, 2 in Aalen**

Ansprechpartner: Stefan Egelhof

Telefon: 0176 1203 6270

foerderverein-psychosomatik-aalen.de

Psychische Erkrankungen

**Emotions Anonymous (EA) Gruppe Schwäbisch Gmünd
SHG für emotionale und seelische Gesundheit**

Ansprechpartner: Albert Seitzer

Telefon: (07171) 9083 568

ea-selbsthilfe.net



Psychische Erkrankungen

SHG für Angehörige von psychisch Kranken Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartner: Brigitte Munz und Uwe Fritsch

Telefon: 0157 3047 9934 oder

Telefon: 0176 5690 7319

temo-markt.de/angeoerigengruppe/schwaebisch-gmuend/

Psychische Erkrankungen - Depression

SHG Depression Heidenheim

Ansprechpartner: Horst Cantarutti

shgdepressionhdh@gmx.de

Psychische Erkrankungen - Depression

PRISMA - Selbsthilfegruppe für depressiv erkrankte Menschen und Angehörige

Ansprechpartner: Joachim Mietsch

Telefon: 0176 3277 4877

shg-prisma@gmail.com

Rheuma

Jungrhematiker 20 bis 39 Jahre,

Rheumatischer Formenkreis

Rheuma-Liga Baden Württemberg e. V.

Ansprechpartnerin: Melanie Stich

Telefon: (07321) 3534 436

m.stich@rheuma-liga-bw.de

rheuma-liga-bw.de

Rheuma

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

AG Schwäbisch Gmünd

Kontaktperson (kein Gruppentreffen)

m.funk@rheuma-liga-bw.de

rheuma-liga.de

Rheuma

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

AG Aalen

Kontaktperson (kein Gruppentreffen)

Ansprechpartnerin: Brigitte Meck

Telefon: (07361) 5567 550

b.meck@rheuma-liga-bw.de

rheuma-liga-bw.de



**Sauerstoff-Therapie/
Langzeit-Sauerstoff-Therapie**

**Deutsche Sauerstoff- und BeatmungsLiga LOT e. V.
SHG Aalen**

Ansprechpartner: Rudi Mittmann

Telefon: (07361) 68693

aalen@sauerstoffliga.de

sauerstoffliga.de

Schilddrüsenüber-/ -unterfunktion

**Schilddrüse-Hypophyse Ostalb-Ries
Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**

Ansprechpartner: Michael D'Angelo

Telefon: (07362) 7166

bopfi@aol.com

Schlaganfall

SHG Schlaganfall/Aphasie „Phönix“ Ellwangen

Telefon: (07961) 959 261

armin.ellwangen@gmx.de

Schlaganfall

„Die Blüte“ SHG Schlaganfall Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartner: Rainer Eichbauer
und Ingrid Breidenstein

Telefon: (07171) 42588 oder

Telefon: (07171) 6068 198

Schnarchen - Schlafapnoe

SHG Schnarchen - Schlafapnoe Göppingen

Ansprechpartner: Peter Kattner

Telefon: (07161) 6512 463

shg.gpschlafapnoe@gmail.com

lvbwss.de

SHG Schwindel

Ansprechpartnerin: Elke Ebinger

Telefon: (07172) 911 675

elke@ebinger-lorch.de

Suchterkrankungen - Angehörige

Kreuzbundgruppe Angehörige im Ostalbkreis

Ansprechpartnerin: Erika Krammerius

Telefon: (07361) 68709



Suchterkrankungen - Angehörige

**AL-ANON Familiengruppen Schwäbisch Gmünd
für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**

Telefon: 0151 5622 0005
al-anon.de

Suchterkrankungen - Angehörige

Elternreis Ulm

**Selbsthilfe für Eltern suchtfährdeter
und suchtkranker Kinder**

Ansprechpartnerin: Tine Delmonte
Telefon: 0151 7504 9290
selbsthilfe@elternkreis-ulm.de

Suchterkrankungen - Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker (AA) Schwäbisch Gmünd

Telefon: 0170 4878 682
aa-schwaebischgmuend@t-online.de
anonyme-alkoholiker.de

Suchterkrankungen - Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker (AA) Giengen

Telefon: 0171 1579 997
anonyme-alkoholiker.de

Suchterkrankungen - Freundeskreis

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

„Sprungbrett“ Aalen

Ansprechpartner: Jürgen Koch
Telefon: (07366) 4533
rotwolf2@t-online.de

Suchterkrankungen - Freundeskreis

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Schwäbisch Gmünd-Großdeinbach

Ansprechpartner: Martin Exner
Telefon: 0176 3415 6670

Suchterkrankungen - Guttempler

Guttempler Heidenheim Gemeinschaft Wental

Ansprechpartner: Martin Kaltwasser
Telefon: 0151 5787 3636
martin.kaltwasser@guttempler-bw.de
guttempler.de



Suchterkrankungen - Kreuzbund
Kreuzbund Ellwangen e. V. Gruppe 2
Ansprechpartnerin: Ursula Fuchs
Telefon: (07961) 53883

Suchterkrankungen - Kreuzbund
Kreuzbund Schwäbisch Gmünd e. V.
Telefon: 0172 6371 123

Suchterkrankungen - Kreuzbund
Kreuzbund Aalen e. V. Gruppe 7
Ansprechpartner: Monika Maier
und Markus Kränzle
Telefon: (07363) 6101 oder
Telefon: (07361) 941 918 oder
Telefon: 0152 0519 9503
monika.maier1@gmx.de
markus.kraenzle@gmx.net
kreuzbund-aalen.de

Suchterkrankungen - Kreuzbund
Kreuzbund Neuler e. V.
Ansprechpartner: Martin Albrecht
Telefon: (07365) 417 215

Suchterkrankungen - Kreuzbund
Kreuzbund Ellwangen e. V.
Ansprechpartner: Günther Feil
Telefon: 0162 9314 200

Suchterkrankungen - Kreuzbund
Kreuzbund Aalen e. V. Gruppe 1
Telefon: (07364) 8814

Suchterkrankungen - Spielsucht Game Over
SHG für Suchterkrankungen, Betroffene und Angehörige
Ansprechpartner: Harald Kirr
Telefon: (07321) 3534 498
harald@gameover.jetzt
gameover.jetzt



Suchterkrankungen - Weiter Gruppen

L.O.S. Lebensfreude ohne Sucht Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartner: Manuel Siebert und Harry Kuhn,

Telefon: 0176 5686 6408 oder

Telefon: 0157 54473906

Suizid

LEOSS-Projekt LEBEN - ERLEBEN OHNE SUCHT

& SUIZID und soziale Not.

SUCHT - PRÄVENTION - SELBSTHILFE - BEGLEITUNG

Ansprechpartner: Peter Hoch

leoss@projekt.de

leossprojekt.de

Transplantationen

Lebertransplantierte Deutschland e. V.

Kontaktgruppe Ostalbkreis

Ansprechpartner: Klaus Gildein

Telefon: (07171) 9981 653

klaus.gildein@lebertransplantation.de

Transplantationen

Transplant-Kids e. V.

Kontaktperson (kein Gruppentreffen)

Ansprechpartner: Familie Weth

Telefon: (07361) 5734 447

familie.weth@transplant-kids.de

Trauer

Trauergruppe Heidenheim

Evangelische Gesamtkirchengemeinde Heidenheim

Ansprechpartner: Pfarrer Thomas Völklein
und Andreas Kirr

Telefon: (07321) 332 095

e-busch-ev@t-online.de

ebangelisch-heidenheim.de/

zinzendorfkirchengemeinde

Trauer

Ökumenischer Hospitzdienst Aalen e. V.

Offener Treffpunkt für Trauernde: „Trauertreff“

Ansprechpartnerinnen: Judith Kufka
und Iris Geissendörfer-Kern

Telefon: (07361) 555 056

info@aalener-hospitzdienst.de

aalener-hospitzdienst.de



BARMER

Gesundheit weiter gedacht

Lieber kurze Wege statt knapper Antworten

Egal wie – wir beraten Sie immer persönlich.

Wenn nötig, sogar nach Dienstschluss oder bei Ihnen zu Hause.
Etwa per Videotelefon oder mit unseren mobilen Beratern.
Das verstehen wir unter Rundum-Betreuung.

Infos unter www.barmer.de

In den **Sozialen Medien**
www.barmer.de/facebook
www.barmer.de/youtube
www.barmer.de/instagram

BARMER Schwäbisch Gmünd
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0800 333 1010*
Telefax: 0800 333004 307-599*
service@barmer.de



*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



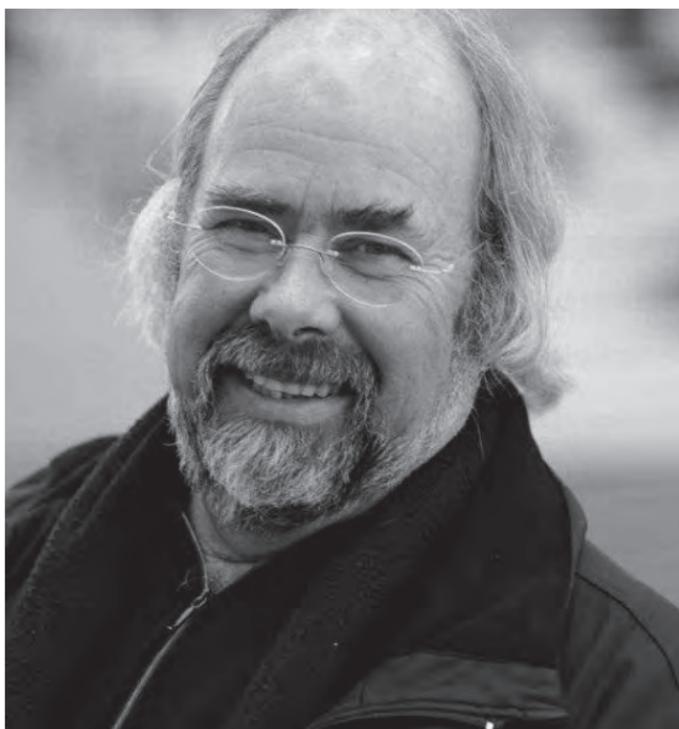
Nikolauslehrgang 2024

- Im Dezember findet der Nikolauslehrgang des Württembergischen Leichtathletikverbandes in Zusammenarbeit mit dem DLV statt.
(Leitung Fred Eberle)

Die genaue Kursbeschreibung entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Beginn Samstag, 07. Dezember 2024,
09.00 Uhr in der Sporthalle
Katharinenstraße, Untergeschoß

Info Zur Verlängerung der C-Trainer und
Übungsleiter-Lizenz werden jeweils
8 Stunden angerechnet.





Impressum

Info Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung bleiben vorbehalten.

Redaktionsschluss: November 2023

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengetragen und geprüft. Durch Zeitablauf können sich zwangsläufig Änderungen ergeben. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar. Bitte richten Sie diese an eine der angegebenen Adressen.

Herausgeber Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen und den jeweiligen Turn- und Sportvereinen.

Copyright und Beratung BARMER Schwäbisch Gmünd, Bahnhofplatz 3, 73525 Schwäbisch Gmünd

Redaktion Janine und Birgit Mach, TV Heuchlingen
Heike Hieber, SV Lautern
Anna-Lena Hauke, TSV Böbingen
Michael Harz, RSC Böbingen
Gerhard Kuhn, TSV Heubach
Peter Graf, Judozentrum Heubach
Volker Kraus, Skiclub Heubach-Bartholomä
Dr. Bianca Strohmaier, SDG Buch
Rudi Grimmbacher, TSV Bartholomä
Peter Huttenlocher, TV Mögglingen
Dietmar Weiß, BARMER Schwäbisch Gmünd

Zusammenstellung BM-Bürodienstleistungen, Heuchlingen
Dietmar Weiß, BARMER Schwäbisch Gmünd

Bildnachweis Stadt Schwäbisch Gmünd,
Beteiligte Sportvereine,
BARMER Schwäbisch Gmünd,
Rems-Zeitung

Satz und Bild Druck Organisations-Druck GmbH
Schwäbisch Gmünd

Gedruckt auf umweltfreundlichem chlorfrei gebleichtem Papier



rganisations- Druck^{GmbH}

Güglingstr. 62

73529 Schwäbisch Gmünd

Tel. 07171 85868

www.organisationsdruck.de

Wir drucken:

- Studien-/Facharbeiten
- Festzeitschriften/Broschüren
- Formulare
- Geschäftspapiere
- Einladungskarten
- Schilder
- Pläne



Weil nicht nur Profis eine Profibetreuung brauchen

Wer auf Dauer mitspielen will, muss immer auf der Höhe sein. Gut, wenn man einen professionellen Coach an der Seite hat. Die BARMER unterstützt Versicherte mit speziellen Therapeuten der VfB Reha-Welt. Denn die helfen Ihnen schnell wieder auf die Beine.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

BARMER Schwäbisch Gmünd

Dietmar Weiß

Bahnhofplatz 3

73525 Schwäbisch Gmünd

Telefon 0800 333004 307-551 *

Telefax 0800 333004 307-599 *

dietmar.weiss@barmer.de



BARMER

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!