

Jahresprogramm

44. Kursprogramm

2025



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

Sport-Spaß Schwäbischer Wald

- + Mutlangen
- + Ruppertshofen
- + Durlangen
- + Spraitbach
- + Täferrot



Kreissparkasse
Ostalb

BARMER

Jahresprogramm 2025

44. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

Sport-Spaß Schwäbischer Wald



- + Mutlangen
- + Ruppertshofen
- + Durlangen
- + Spraitbach
- + Täferrot

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Das 44. Kursprogramm ist da – der Sport-Spaß im Schwäbischen Wald geht weiter.

Gemeinsam mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb ist es gelungen, dass auch mit den örtlichen Sportvereinen ein sehr attraktives Programm angeboten werden kann.

Die Sport-, Spaß- und Gesundheitskurse sind in Ihrer Nähe und können von Ihnen kostengünstig gebucht werden. Teilweise unterstützen die Krankenkassen wie beispielweise die BARMER die Kurse auch finanziell.

Die 5 Gemeinden des Gemeindeverwaltungsverbandes freuen sich, dass dieses Angebot wieder bestehen kann. Für Jung, Alt, Anfänger und Fortgeschrittene ist etwas dabei. Für erfahrene Sportlerinnen und Sportler genauso wie für Anfänger, gleich ob mit oder ohne Behinderung. Alle Menschen sind bei unseren Angeboten willkommen.

Unser Dank gilt allen, die zu diesem Angebot ihren Teil beitragen. Das Kursangebot unterstützt die Angebote der Vereine und soll Bewegung und letztendlich die Gesundheit aller fördern.

Wir laden alle Bürgerinnen und Bürger aus unseren Gemeinden, Mutlangen, Durlangen, Ruppertshofen, Spraitbach und Täferrot ein, das sportliche Angebot zu nutzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unserem Sport- und Gesundheitsangebot.



Dietmar Weiß
Dietmar Weiß
Regionalgeschäftsführer
Schwäbisch Gmünd
BARMER



Peter Kühnl
Peter Kühnl
Vorsitzender GVV Schwäbischer Wald
Bürgermeister Ruppertshofen



Stephanie Eßwein
Stephanie Eßwein
Bürgermeisterin
Mutlangen



Johannes Schurr
Johannes Schurr
Bürgermeister
Spraitbach



Dieter Gerstlauer
Dieter Gerstlauer
Bürgermeister Durlangen



Markus Bareis
Markus Bareis
Bürgermeister
Täferrot



Informationen und Tipps

- 8 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 11 Beteiligte Vereine und Verbände
- 13 Kursleiter im Sport-Spaß Schwäbischer Wald

Qualität im Sport-Spaß Schwäbischer Wald

- 18 Qualität durch Ausbildung und Zertifizierung
- 19 Auszeichnungen

Mutlanger Sport-Spaß

- 26 **Sport-Spaß Kleinkind**
Babys in Bewegung 4 - Babyturnen
- 27 **Bewegungserlebnisse für Kinder und Familie**
Eltern-Kind-Turnen 1 - 4 Jahre,
Eltern-Kind-Turnen 2 - 5 Jahre,
Kinderturnen 4 - 6 Jahre
- 31 **Sport-Spaß Hits for Kids**
Jassdance Mädchen 8 - 11 Jahre,
Basketball Kinder 8 - 15 Jahre,
Badminton Kinder 6 - 18 Jahre
- 34 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Badminton Erwachsene,
Basketball Erwachsene,
Fitness für Männer,
Ballsport, Mamafitness mit Baby,
Cardio Dance Fitness,
Herz-Kreislauf-Training rund ums Step,
Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung,
Fitness-Dance & Body toning,
Cardiotraining - Fitness Workout für Frauen,
Ganzkörperkräftigung für Frauen,
Intensiv Workout & dance mix,
Tabata
- 48 **Funktionsgymnastik (TSV Mutlangen)**
Bewegen statt schonen,
Yogilates für den Rücken,
Functional Training



- 51 **Yoga**
Hatha-Yoga
- 54 **Funktionsgymnastik
(Seniorenbegegnungsstätte)**
Funktionsgymnastik,
Fit und stabil im Alltag,
Gymnastik +/- 60 Jahre
- 58 **Bewegung bis ins Alter**
geselliges Tanzen und Linedance

Ruppertshofener Sport-Spaß

- 62 **Käppeleslauf**
- 63 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Fit-Mix, Fit-for-ever,
Volleyball
- 66 **Hits for Kids**
Hip Hop 10 - 15 Jahre,
Kinderturnen ab 1 Jahr
- 68 **Bewegung bis ins Alter**
Seniorengymnastik ab 55 Jahren

Durlanger Sport-Spaß

- 74 **Hits for Kids**
Kinderturnen - KiTu / Turnen,
Dancing Stars, Diamond Crew, Dancing Queen
- 79 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Cardio-Fit für Sie und Ihn - auch Teenies,
Freizeitsport Männer, Fitness für Frauen,
Gymnastik für Frauen, Fit Mix für Ihn,
Jedermann-Turnen
- 87 **Bewegungserlebnisse
für Kinder und Familie**
Eltern-Kind-Turnen,
Erlebnisswelt Turnhalle



- 89 **Hits for Kids und Erwachsene**
Volleyball für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene
- 91 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Boule
- 92 **Rehabilitationssport**
Rehabilitationssport Schwerpunkt
Neurologie und Schongymnastik

Spraitbacher Sport-Spaß

- 97 **Bewegungserlebnisse
für Kinder und Familie**
Eltern/Kind-Gymnastik
- 98 **Hits for Kids**
Kinderturnen, Kinder Geräteturnen ab 5 Jahre
- 101 **Fitness für Sie und Ihn**
Fit bis ins hohe Alter,
Bewegen statt schonen,
Ganzkörperkräftigung -
sanft und effektiv
- 104 **Rehabilitationssport**
„Sport nach Krebs“ für Frauen
und Männer
- 108 **Karate for you, Sie und Ihn**
Karate für Kinder ab 6 Jahren,
Karate für Jugendliche und Erwachsene



Täferroter Sport-Spaß

- 115 **Yoga**
Kobra und mehr für den Körper
- 116 **Hits for Kids**
Sport-Spiel-Spaß,
Kinderturnen, Kinderkarate,
Karate - Jugend ab orange
- 121 **Karate für Sie und Ihn**
Karate Jugend und Erwachsene,
Karate für Ältere
- 123 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Badminton, Volleyball

Auftakt, Aktionstage, Fortbildung, Selbsthilfegruppen, Infos

- 128 **Selbsthilfegruppen**
- 143 **Fortbildung**
Nikolauslehrgang 2025
- 144 **Impressum**



Kurszeitraum

Die Kurse werden von Januar 2025 bis Dezember 2025 angeboten.

Anmeldung

ab Montag, 07. Januar 2025 bei den im Kurs jeweils angegebenen Anmeldestellen.

Anmeldungen sind auch bei allen Rathäusern des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald in Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot schriftlich oder persönlich möglich.

In den Tageszeitungen und den Mitteilungsblättern der Gemeinden wird regelmäßig über Kursbeginn und Einzelveranstaltungen informiert.

Informationen zum Sport-Spaß Schwäbischer Wald

erhalten Sie bei:

Yvonne Ott



Telefon 0151 2020 4425

E-Mail fitness@yvonneott.de

oder bei der **BARMER** 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





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 des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald 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

Der Gemeindeverwaltungsverband Schwäbischer Wald kann wegen mangelnder Beteiligung oder wegen Ausfall des Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Weitergehende Ansprüche gegen den Gemeindeverwaltungsverband Schwäbischer Wald 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 18 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 Kursleiter/innen.

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.

Schulferien 2025 Sport-Spaß Schwäbischer Wald

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

Faschingsferien	03.03.2025	–	07.03.2025
Osterferien	14.04.2025	–	26.04.2025
Pfingstferien	10.06.2025	–	21.06.2025
Sommerferien	31.07.2025	–	13.09.2025
Herbstferien	27.10.2025	–	31.10.2025
Weihnachtsferien	22.12.2025	–	06.01.2026



Beteiligte Vereine und Verbände

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.
Josefstraße 5, 73525 Schwäbisch Gmünd
Tel. o 71 71/35 06 -0

Deutsches Rotes Kreuz

Ortsgruppe Schwäb. Wald
Markus Bareis,
Durlanger Str.2, 73527 Täferrot



TSV Mutlangen

Jasmina Abele,
Mutlanger Heide 8, 73557 Mutlangen
Tel. 0176 413 333 30



Zentrum für Prävention

Seniorenbegegnungsstätte Mutlangen
Gemeinde Mutlangen
Tel. o 71 71/703-0



FC Durlangen

Kevin Stern,
Zimmerbacher Straße 30, 73568 Durlangen
Tel. o 71 76/23 94



Volleyballfreunde Durlangen e.V.

Jonas Schmid,
Blumen Straße 8, 73568 Durlangen
Tel. 0152 347 325 47



Beteiligte Vereine und Verbände Fortsetzung



FC Spraitbach

Ralf Lackner,
Lessingstraße 9, 73565 Spraitbach



Karate-Dojo-Spraitbach e.V.

Sabine Hirsch,
Gartenstraße 39, 73565 Spraitbach
Tel. 0 71 76 / 33 21



SSV Täferrot

Rolf Beck,
Stuifenstraße 11, 73571 Göggingen
Tel. 0 71 75 / 90 89 53



BARMER Schwäbisch Gmünd

Dietmar Weiß,
Regionalgeschäftsführer,
Bahnhofplatz 3, 73525 Schwäbisch Gmünd,
Telefon 0800 333004 307-551*



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



Kursleiter im Sport-Spaß Schwäbischer Wald

TSV Mutlangen

Abele, Jasmina, Trainerin C Breitensport Fitness
und Gesundheit Erwachsene,

Trainerin B Sport in der Prävention,

DTB Funktional Coach, Hatha-Yoga-Trainerin

Kurs-Nr.: M 021, M 022, M 024

Abele, Katharina, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 007

Boos, Nicolas, Übungsleiter

Kurs-Nr.: M 010, M 013

Disam, Angela, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 011

Hanel, Cindy, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 002

Haun, Elisabeth, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 006

Hörner, Katharina, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 002

Jukic, Anja, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 007

Kleinhans, Sven Übungsleiter

Kurs-Nr.: M 010

Koch, Jessica, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 009

Kottmann, Daniela, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 005

Masmoudi, Emna, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 003

Menzner, Peter, Übungsleiter

Kurs-Nr.: M 014

Nick, Johanna, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 003

Ott, Manuel, Übungsleiter

Kurs-Nr.: M 015

Ott, Yvonne, Trainerin,

Trainerin C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene,

DTB-Kursleiterin Babys in Bewegung,

DTB-Kursleiterin Fit in der Schwangerschaft,

B-Lizenz Akademie für Sport und Gesundheit

Kurs-Nr.: M 001, M 005, M 016



Pail, Lena, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 007

Pastuovic, Johanna, Trainerin, DTB Instructorin Body-Toning,
B-Lizenz Akademie für Sport und Gesundheit

Kurs-Nr.: M 017, M 020, M 023

Peller, Margit, Trainerin C Breitensport Fitness und
Gesundheit Erwachsene, Fitness-Aerobic,
Trainerin B in der Prävention

Kurs-Nr.: M 018, M 019

Pfitzer, Carmen, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 008

Podhorny, Jana, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 006

Schnurr, Susanne, Trainerin C Breitensport Fitness und
Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz, DTB Rückentrainerin,
Fünf-Esslinger-Übungsleiterin, DTB Yogalehrerin

Kurs-Nr.: M 025, M 026, M 027, M 028

Seibold, Oxana, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 008

Trompisch, Salome, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 008

Wittmann, Arthur, Übungsleiter

Kurs-Nr.: M 012

Zentrum für Prävention

Seniorenbegegnungsstätte Mutlangen

Abele, Jasmina, Trainerin C Breitensport Fitness
und Gesundheit Erwachsene,
Trainerin B Sport in der Prävention,
DTB Funktional Coach, Hatha-Yoga-Trainerin

Kurs-Nr.: M 030

Schnurr, Susanne, Trainerin C Breitensport Fitness und
Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz, DTB Rückentrainerin,
Fünf-Esslinger-Übungsleiterin, DTB Yogalehrerin

Kurs-Nr.: M 029



TSV Ruppertshofen

Anke, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: R 002

Ursula, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: R 003

Rita, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: R 004

Yeukai, Dance-Instructor,
Deutsche Hip-Hop-Vize-Meisterin

Kurs-Nr.: R 005

Jenny, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: R 006

Jasmin, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: R 006

Solveig, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: R 006

FC Durlangen

Baur, Lena, IFFA Group Fitness Instructor B-Lizenz

Kurs-Nr.: D 008, D 009

Benz, Lisa, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: D 004, D005

Drexler, Conny, Übungsleiterin P

Kurs-Nr.: D 006, D 010

Dürrmann, Lutz, Übungsleiter

Kurs-Nr.: D 011

Fischer, Thomas, Übungsleiter

Kurs-Nr.: D 007

Hahn, Franziska, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: D 003

Herzig, Ida, Assistentin

Kurs-Nr.: D 003

Ivancevic, Marco, Trainer

Kurs-Nr.: D 012

Kiemel, Fabian, Übungsleiter

Kurs-Nr.: D 002

KITU-Team

Kurs-Nr.: D 001

Lecaj, Melissa, Assistentin

Kurs-Nr.: D 003

Sannwald, Hanna, Assistentin

Kurs-Nr.: D 004, D005



Volleyballfreunde Durlangen e.V.

Boule Team

Kurs-Nr.: D 015

Schmid, Beate, Trainerin C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 012, D 013, D 014, D 016

Schmid, Jonas, Trainer C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 014

Schmid, Lukas, Trainer C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 014

Widmann, Franziska, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: D 013

Widmann, Kim, Fachübungsleiterin C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 014

Wist, Felix, Trainer C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 014

FC Spraitbach

Fein, Ella, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: S 001, S 002

Fritz, Inge, P-/R-Übungsleiterin

(P=Prävention, R=Rehabilitation)

Kurs-Nr.: S 004, S 005, S 006, S 007

Thürmer, Monika, Übungsleiterin C Geräteturnen

Kurs-Nr.: S 003

Waibel, Judith, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: S 001, S 002

Karate-Dojo-Spraitbach e.V.

Hirsch, Marcel, 2. Kyu Kinder- und Jugendtrainer

Kurs-Nr.: S 008

Hirsch, Sabine, Trainerin C-Lizenz, 4. Dan

Kurs-Nr.: S 008, S 009, S 010

Rudolph, Caroline, Jugendtrainerin, 1. Dan

Kurs-Nr.: S 008

Rudolph, René, Trainer, 2. Dan

Kurs-Nr.: S 009, S 010



SSV Täferrot

Bader, Hans-Peter, 3. Kyu

Kurs-Nr.: T 004

Bareis, Ingrid, Sportlehrerin

Kurs-Nr.: T 002, T 003

Beck, Rolf, 2. Dan Karate, lizenziertes Karate C-Trainer

Kurs-Nr.: T 005

Fehlinger, Harald, 2. Dan Karate, lizenziertes Karate C-Trainer

Kurs-Nr.: T 004

Fehlinger, Judith, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: T 001

Pfeiffer, Michael, 2. Dan Karate, lizenziertes Karate C-Trainer

Kurs-Nr.: T 004

Stecklum, Joachim, Sportlehrer

Kurs-Nr.: T 008

Stephan, Daniel, 4. Dan Karate, lizenziertes Karate C-Trainer

Kurs-Nr.: T 005, T 006

Stierl, Reinhold, Sportlehrer

Kurs-Nr.: T 007

Dr. med. Waibel, Christina, 4. Dan Karate

Kurs-Nr.: T 005

Deutsches Rotes Kreuz

Zwiener, Martina, DRK Übungsleiterausbildung

Kurs-Nr.: M 031

Wald, Angelika, DRK Übungsleiterausbildung

Kurs-Nr.: M 032



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.

Alle Kurse die diese Voraussetzungen erfüllen (bei Redaktionsschluss im Oktober 2023) sind mit diesem Logo versehen.





Auszeichnungen

Der FC Spraitbach erhält das Qualitätssiegel Gesundheitssport PLUSPUNKT GESUNDHEIT. DTB und SPORT PRO GESUNDHEIT

Dieses Prädikat kann nur von Vereinen erworben werden, die über Übungsleiter verfügen, die eine Ausbildung zum Übungsleiter "Prävention" absolviert haben und qualitätsgesicherte Gesundheitskurse anbieten.

Der **FC Spraitbach** ist für weitere qualifizierte Angebote ausgezeichnet worden.

Frau Inge Fritz, B-/R-Übungsleiterin, DTB-Trainerin Osteoporose Prävention, DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainerin Aquajogging, DTB-Trainerin Beckenboden wurde auch das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT. DTB/SPORT PRO GESUNDHEIT für die qualifizierten Kurse

- **Ganzkörperkräftigung
SANFT und EFFEKTIV**
- **Rücken-Fit (Präventive Wirbelsäulengymnastik im Turn- und Sportverein)**
- **Fit bis ins hohe Alter**
- **Bewegen statt schonen**
- **Fit und Gesund**

für den Zeitraum 2022 - 2025 verliehen.



(v.l.n.r.) Dietmar Weiß (BARMER Regionalgeschäftsführer) und Inge Fritz (P/R Übungsleiterin, DTB Trainerin Osteoporose Prävention, DTB Rückentrainerin, DTB Trainerin Beckenboden, DTB Trainerin Aquajogging).



Auszeichnungen

Der **TSV Mutlangen** hat das Qualitätssiegel für Gesundheitssport „Sport pro Gesundheit“ vom DOSB und „Pluspunkt Gesundheit“ vom DTB für den Zeitraum 2023 – 2025 für folgende Gesundheitskurse erhalten:

- **Bewegen statt schonen**
Susanne Schnurr, C-/B-Trainerin,
DTB Rückentrainerin, DTB-Kursleiterin Yoga
- **Fit und Gesund**
Margit Peller, C-/B-Trainerin
- **Fit und Gesund**
Jasmina Abele C-/B-Trainerin



(v.l.n.r.) Jürgen Maier (Vorstand TSV Mutlangen), Jasmina Abele (C-/B-Trainerin), Margit Peller (C-/B-Trainerin), Susanne Schnurr (C-/B-Trainerin, DTB Rückentrainerin, DTB Kursleiterin Yoga), Dietmar Weiß (BARMER Regionalgeschäftsführer)



Wir machen den Job wahr, den du dir vorstellst.

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

Finde mit uns im Team die
Unterstützung und den Erfolg
für deine berufliche Zukunft.

Jetzt bewerben:
www.ksk-ostalb.de/karriere

Weil's um mehr als Geld geht.



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 2025

44. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

Sport-Spaß Schwäbischer Wald



Mutlangen

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Es ist mir eine besondere Freude, Sie im Namen des Vorstands des TSV Mutlangen herzlich zu unserem neuen Programmheft "Sport-Spaß" zu begrüßen.

In der Überzeugung, dass Sport in der Gemeinschaft nicht nur Spaß macht, sondern auch die Gesundheit fördert, haben wir ein breites Spektrum an sportlichen Aktivitäten zusammengestellt. Unsere Angebote stärken nicht nur den Körper, sondern auch den Gemeinschaftssinn durch wertvolle soziale Kontakte.

In unserem hochwertigen Sportangebot ist für jede Altersgruppe und für jeden Fitnessstand etwas dabei. Ich lade Sie herzlich ein, die passenden Kurse in diesem Programmheft zu entdecken. Unsere qualifizierten und zertifizierten Übungsleiterinnen sorgen für eine professionelle Betreuung, sodass Sie Sport in bestmöglichen Händen erleben.

Mit Stolz weisen wir darauf hin, dass unser Verein die Auszeichnungen "Pluspunkt Gesundheit" des Deutschen Turner-Bundes und das Gütesiegel "Sport pro Gesundheit" des Deutschen Olympischen Sportbundes trägt. Diese Gütesiegel sind ein Beleg für die Qualität unserer Übungsleiterinnen und unseres Engagements im Sport mit unseren Angeboten für die Gesundheit.

Alle wichtigen Informationen zu unseren Kursen, Veranstaltungen und Übungsleiter/innen finden Sie in diesem Heft. Wir wünschen Ihnen, dass Sie viele inspirierende und schöne sportliche Stunden mit uns erleben werden.

Auf Ihr Kommen und auf viele aktive und freudvolle Momente im Zeichen des Sports freuen wir uns sehr.

Mit sportlichen Grüßen



Jürgen Maier
1. Vorstand, TSV Mutlangen





NEUES AUSPROBIEREN... ...IM EHRENAMT

Das Ehrenamt ist keine
Frage des Alters,
sondern eine Frage
der Einstellung



www.tsv-mutlangen.de

Dringend sucht der TSV Mutlangen e. V. DICH!!!

Hast Du Lust, Dich im Ehrenamt zu betätigen?
In allen unseren Abteilungen suchen wir Übungsleiter/innen
und Trainer/innen. Nähere Informationen erhältst Du
bei unseren Abteilungsleitern.

Turnabteilung

Informationen bei Uwe von Link • Telefon: 0176 2163 6322
E-Mail: turnen.vonlinck@tsv-mutlangen.de
turnen@tsv-mutlangen.de

Sport-Spaß

Information bei Jasmina Abele • Telefon: 0176 413 333 30
E-Mail: sportspass@tsv-mutlangen.de

Fußballabteilung

Information bei Oliver Stickel • Mobil: 0152 3196 1515
E-Mail: fussball.aktive@tsv-mutlangen.de

Volleyball

Information bei Bernhard Kohnle
E-Mail: volleyball@tsv-mutlangen.de



Babys in Bewegung 4 - Babyturnen

Inhalt



Yvonne Ott

Mit etwa 12 Monaten benötigt jedes Kind mehr Bewegungsraum. Das Babyturnen unterstützt den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und verbessert so die motorische und kognitive Entwicklung. Das gemeinsame Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit Hilfe verschiedener Materialien und Geräten steht im Vordergrund. Gemeinsames Singen, Fingerspiele und auch der Austausch der Eltern runden die Stunde ab.

Kurs-Nr.

M 001

ÜL

Yvonne Ott,
DTB Kursleiterin Babys in Bewegung,
DTB Kursleiterin Fit in der Schwangerschaft,
Trainerin C Breitensport
Fitness und Gesundheit Erwachsene,
B-Lizenz Akademie für Sport und Gesundheit

Tag, Uhrzeit

mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr

Dauer

12 Nachmittage

Beginn

1. Kurs: Oktober 2024

2. Kurs: Februar 2025

Wo

Hornberghalle Mutlangen

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 28,- €

Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

13

Anmeldung

Yvonne Ott,
Telefon 0151 2020 4425
Email fitness@yvonneott.de



Eltern-Kind Turnen 1 - 4 Jahre

Kurs-Nr. M 002 Pinguine

ÜL Katharina Hörner, Cindy Hanel,
Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit dienstags, 15.30 – 17.00 Uhr

Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo Hornberghalle Mutlangen

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Anmeldung nach Absprache

Katharina Hörner,
Telefon 0157 7681 0449



Eltern-Kind Turnen 1 - 4 Jahre

Kurs-Nr. M 003 - Marienkäfer

ÜL Johanna Nick, Emna Masmoudi,
Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit donnerstags, 15.30 - 17.00 Uhr

Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo Heidehalle Mutlangen

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Anmeldung nach Absprache

Emna Masmoudi,
Telefon 0162 3983 168



Eltern-Kind Turnen 2 - 4 Jahre

- Kurs-Nr.** M 005 Drachen
ÜL Yvonne Ott,
DTB Kursleiterin Babys in Bewegung,
DTB Kursleiterin Fit in der Schwangerschaft,
Trainerin C Breitensport
Fitness und Gesundheit Erwachsene,
B-Lizenz Akademie für Sport und Gesundheit,
Daniela Kottmann,
Übungsleiterin, TSV Mutlangen
- Tag, Uhrzeit** freitags, 15.30 - 17.00 Uhr
Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo Heidehalle Mutlangen
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich
- Anmeldung** nach Absprache
Yvonne Ott,
Telefon 0151 2020 4425





Eltern-Kind Turnen 3 - 5 Jahre

Kurs-Nr. M 006 Löwen

ÜL Jana Podhorny, Elisabeth Haun,
Übungsleiterinnen TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit mittwochs, 15.30 – 17.00 Uhr

Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo Heidehalle Mutlangen

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Anmeldung nach Absprache

Elisabeth Haun,
Telefon 0151 4433 5244





Kinder Turnen 4 - 6 Jahre

Kurs-Nr.	M 007 Wild Tigers
ÜL	Anja Jukić, Katharina Abele, Lena Pail, Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Hornberghalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Anja Jukić, Telefon 01525 3956 037

Kinder Turnen 4 - 6 Jahre

Kurs-Nr.	M 008 Affenbande
ÜL	Carmen Pfitzer, Oxana Seibold, Salome Trompisch, Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.15 - 18.15 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Hornberghalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Carmen Pfitzer, Telefon 0163 6230 995



Jassdance Mädchen 8 - 11 Jahre



Jessica Koch

Inhalt

Zu ausgewählten Liedern dürfen die Mädels ihr Tanzbein schwingen. Gemeinsam studieren wir Schritt für Schritt neue Bewegungen ein und freuen uns am Ende über einen großartigen, bewegungsreichen Tanz. Von Schnell bis langsam, über Kreuz und Quer fliegen wir über den Boden und haben eine Menge Spaß.

Kurs-Nr.

M 009

ÜL

Jessica Koch,
Übungsleiterin, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr

Dauer

laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo

Mutlanger Forum, großes Vereinszimmer

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Anmeldung

nach Absprache
Jessica Koch,
Telefon 0157 5078 2853
E-Mail koch-jessie@gmx.de





Basketball Kinder 8 - 15 Jahre

- Inhalt** Wir teilen uns nach dem Alter und Niveau in zwei Gruppen auf. In der Regel wird in den ersten zwei Dritteln trainiert und im letzten Drittel gespielt. An einem Spielbetrieb nehmen wir aktuell nicht teil. Jede/r ist unabhängig vom Spielniveau willkommen.
- Kurs-Nr.** **M 010**
- ÜL** Nicolas Boos, Sven Kleinhans
Übungsleiter, TSV Mutlangen
- Tag, Uhrzeit** 08 - 11 Jahre: dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr
12 - 15 Jahre: dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Aufgrund der ändernden Hallenbelegung werden sich die Trainingszeiten noch ändern.
- Dauer** laufender Kurs, außer in den Schulferien
- Wo** Heidehalle Mutlangen
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
- Teilnehmer** 26 (Warteliste)
- Anmeldung** nach Absprache
Nicolas Boos,
Telefon 0163 3799 707
E-Mail mail@nicolas-boos.de



Nicolas Boos



Sven Kleinhans





Badminton Kinder 6 - 18 Jahre

Kurs-Nr. M 011

ÜL Angela Disam,
Übungsleiterin, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit freitags, 15.30 - 17.30 Uhr

Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo Hornberghalle Mutlangen

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Anmeldung nach Absprache

Angela Disam,
Telefon 0152 0351 3330



Angela Disam





Badminton Erwachsene

Kurs-Nr. M 012

ÜL

Arthur Wittmann,
Übungsleiter, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

freitags, 17.30 - 20.30 Uhr

Dauer

laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo

Hornberghalle Mutlangen

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Anmeldung

nach Absprache

Arthur Wittmann,

Telefon 0157 5707 0090



Arthur Wittmann



Basketball für Erwachsene

Inhalt



Nicolas Boos

Wir wärmen uns zusammen auf und spielen dann Basketball auf halbem oder ganzem Feld. An einem Spielbetrieb nehmen wir nicht teil. Ab 16 Jahren ist Jede/r unabhängig vom Spielniveau willkommen.

Kurs-Nr.

M 013

ÜL

Nicolas Boos,
Übungsleiter, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 20.30 - 22.00 Uhr

Dauer

laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo

Mai - Okt.: Heidehalle Mutlangen
Nov. - April: Hornberghalle Mutlangen

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Anmeldung

nach Absprache
Nicolas Boos,
Telefon 0163 3799 707
E-Mail mail@nicolas-boos.de





Fitness für Männer

Inhalt



Peter Menzner

Sport und Gymnastik für Männer, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft in einer lockeren Atmosphäre erhalten oder ausbauen wollen. Die Stunden sind sehr abwechslungsreich gestaltet, mit allem was die Gerätschaften in der Halle bieten. Jeder kann es nach seinen eigenen Möglichkeiten selbst intensiveren. Wer Interesse hat kann einfach gerne vorbei kommen und schnuppern. Die Teilnehmer sind zwischen 35 und 65 Jahre und würden sich über neue Gesichter freuen.

Kurs-Nr.

M 014

ÜL

Peter Menzner,
Übungsleiter, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr

Dauer

laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo

Hornberghalle Mutlangen

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

Peter Menzner,
Telefon 0172 7050 022





Ballsport

Inhalt



Manuel Ott

Freizeitsportgruppe für alle, die sich nur zum Spaß sportlich betätigen wollen. Wir spielen in der Halle, worauf wir Lust haben. Das ist derzeit vor allem Basketball und Fußball. In den Sommerferien treffen wir uns draußen, um Fußball zu spielen, da die Hallen geschlossen sind.

Vom Anfänger bis Halbprofi sind alle diejenigen willkommen, bei denen der Spaß im Vordergrund steht. Der Altersbereich liegt zwischen 30 und 63 Jahren.

Kurs-Nr.

M 015

ÜL

Manuel Ott,
Übungsleiter, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

montags, 20.00 – 22.00 Uhr

Dauer

laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo

Hornberghalle Mutlangen

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

Manuel Ott

Telefon 0176 9603 9075





Mamafitness mit Baby

Inhalt



Yvonne Ott

Dieser Kurs richtet sich an alle Mamas, die während der Baby- und Kleinkindzeit fit bleiben oder werden wollen.

Nach abgeschlossener Rückbildung kann innerhalb des Kindesalters von 4 bis 24 Monaten mit dem Fitness-Kurs gestartet werden. Dein Kind wird aktiv in viele Übungen eingebunden, du kannst aber auch gerne ohne dein Kind teilnehmen.

Gemeinsam machen wir gezielte Übungen für den Beckenboden, den Rücken sowie die gesamte Muskulatur, die zum Tragen des Kindes benötigt wird. Das Training sorgt für die erwünschte Kräftigung und Entspannung der Muskulatur und die gesunde Funktion der Gelenke und Bänder. Es warten verschiedene Variationen der Übungen auf dich, egal welches Fitness-level du hast. Zudem zeige ich dir Übungen, die du auch zuhause wiederholen kannst. Geschwisterkinder dürfen gerne zum Kurs mitgebracht werden.



Kurs-Nr.	M 016
ÜL	Yvonne Ott, DTB Kursleiterin Babys in Bewegung, DTB Kursleiterin Fit in der Schwangerschaft, Trainerin C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz Akademie für Sport und Gesundheit
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer	12 Vormittage
Beginn	1. Kurs: November 2024
Dauer	12 Vormittage
Wo	Mutlangen, Mutlanger Forum, großes Vereinszimmer
Gebühr	aktive Vereinsmitglieder: 28,- € Nichtmitglieder: 58,- €
Teilnehmer	13 Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich
Info und Anmeldung	Yvonne Ott, Telefon 0151 2020 4425 Email fitness@yvonneott.de



CardioDanceFitness & Functional Training

Inhalt



Johanna Pastuovic

In diesem Kurs geht es primär um die Kraft-Ausdauer. Mit ganz viel Bewegung zu rhythmischer Musik bringen wir unseren Körper mit und ohne Einsatz von Geräten (Hanteln, Step, Powerbänder, Togu, Brasils,...) in Schwung. Um eine hohe Kalorienverbrennung zu erreichen, halten wir die Herzfrequenz im hohen Leistungsbereich und setzen intensive Muskelreize.

Kurs-Nr.

M 017

ÜL

Johanna Pastuovic,
Übungsleiterin TSV Mutlangen,
DTB Instructorin Body-Toning,
B-Lizenz Akademie für Sport
und Gesundheit

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer

12 Abende

Beginn

1. Kurs: 20. Januar 2025

2. Kurs: September 2025

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum,
großes Vereinszimmer

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 28,- €
Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

20

Der Einstieg in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info und Anmeldung

Johanna Pastuovic,
Email Hannipastuovic@yahoo.de
oder einfach vorbei kommen.
Bitte Handtuch mitbringen



Cardio Training

Inhalt



Margit Peller

Herz-Kreislauf-Training rund ums Step

Nach einem kurzen Aufwärmen bringen wir mit dem Step und fetziger Musik unser Herz-Kreislauf-System so richtig in Schwung. Da wir uns dabei im aeroben Bereich bewegen, findet eine optimale Fettverbrennung statt.

Im Anschluss werden wir mit verschiedenen Kleingeräten, wie Hanteln, Gym-Stick, Sveltus Band und Brasils verschiedene Muskelgruppen im Kraftausdauerbereich trainieren.

Zum Ende der Stunde werden die beanspruchten Muskeln durch eine Dehneinheit oder mit der Blackroll wieder entspannt.

Kurs-Nr.

M 018

ÜL

Margit Peller, Trainerin C Breitensport, Fitness - Aerobic, Übungsleiterin B in der Prävention, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

montags, 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 13. Januar 2025

2. Kurs: 22. September 2025

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 28,- €

Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

20

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich

Info und

Margit Peller,

Anmeldung

Telefon (07171) 41987

Email margit.peller@mein.gmx



Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung

Inhalt



Margit Peller

Nach einer kurzen Erwärmungsphase trainieren wir unsere Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit.

Diese dienen zur Verbesserung und zum Erhalt unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Zum Ende der Stunde wird die Dehnfähigkeit und Beweglichkeit ausreichend trainiert.

Kurs-Nr.

M 019



ÜL

Margit Peller, Trainerin C Breitensport, Fitness-Aerobic, Übungsleiterin B in der Prävention, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 13. Januar 2025

2. Kurs: 22. September 2025

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 28,- €

Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

15

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich

Info und Anmeldung

Margit Peller,

Telefon (07171)41987

Email margit.peller@mein.gmx



Fitness-Dance & Body toning



Johanna
Pastuovic

Inhalt Zwei Drittel der Stunde verbringen wir mit Power Aerobic und bringen unser Herz-Kreislauf-System in Schwung. Spaß haben und nebenbei effektiv den Körper straffen und die Kondition verbessern.
Im letzten Drittel trainieren wir gezielt verschiedene Körperregionen, mit und ohne Kleingeräte.
Ein Stretching rundet die Stunde ab.

Kurs-Nr. M 020

ÜL Johanna Pastuovic,
Übungsleiterin TSV Mutlangen,
DTB Instructorin Body-Toning,
B-Lizenz Akademie für Sport
und Gesundheit

Tag, Uhrzeit montags, 20.00 – 21.00 Uhr
Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo Mutlangen, Mutlanger Forum
Gebühr aktive Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich
Teilnehmer unbegrenzt
**Info und
Anmeldung** Johanna Pastuovic,
Email Hannipastuovic@yahoo.de
oder einfach vorbei kommen



Cardio Dance - Fitness Workout für Frauen

Inhalt



Jasmina Abele

Cardio Fitness ist ein moderner Mix aus klassischem Aerobic und verschiedenen Tanzstilen. Die Ausdauer steht hier klar im Vordergrund. Die Fitnesserin findet zu angesagter Musik statt und hebt dadurch die Motivation. Weitere Bestandteile sind das Muskeltraining für Bauch, Beine und Po, sowie gezielte Übungen für einen starken Rücken mit und ohne Kleingeräte. Fans der Sportart bezeichnen Cardio Dance häufig als die hippe und urbane kleine Schwester des ebenso beliebten Zumba.

Kurs-Nr.

M 021

ÜL

Jasmina Abele, Trainerin C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene, Trainerin B Sport in der Prävention, DTB Funktional Coach, Hatha-Yoga Trainerin, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 08. Januar 2025

2. Kurs: 10. September 2025

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 28,-€

Nichtmitglieder: 58,-€

Teilnehmer

20

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich

Info und

Jasmina Abele,

Anmeldung

Email Jasmina.abele@web.de



Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung

Inhalt



Jasmina Abele

Durch abwechslungsreiches und gezieltes Kraft- und Ausdauertraining wirst du in dieser Stunde nicht nur Erhaltung, sondern auch zusätzlichen Kräftigung deines gesunden Bewegungsapparates beitragen. Neben unserem Eigengewicht nutzen wir auch regelmäßig Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Gymnastikband oder Balancepads. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger und Diejenigen, die ihre körperliche Fitness erhalten und ausbauen wollen.

Kurs-Nr.

M 022



ÜL

Jasmina Abele, Trainerin C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene, Trainerin B Sport in der Prävention, DTB Funktional Coach, Hatha-Yoga Trainerin, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr

Dauer

laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: kostenfrei, Nichtmitglieder: schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich oder 12er Karte für 58,-€

Teilnehmer

unbegrenzt

Info und

Jasmina Abele,

Anmeldung

Email Jasmina.abele@web.de



Intensiv Workout & dance mix

Inhalt



Johanna
Pastuovic

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. In dieser Stunde werden wir mit Power unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen und mit verschiedenen Kleingeräten, wie XCOs, Brasils, Therapiebänder, Bällen, Airpads, etc. die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren, den Körper straffen und die Koordination und die Beweglichkeit verbessern.

Kurs-Nr.

M 023

ÜL

Johanna Pastuovic, Übungsleiterin
TSV Mutlangen und DTB Instructorin
Body-Toning, B-Lizenz Akademie für
Sport und Gesundheit

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 8.45 – 9.45 Uhr

Dauer

12 Vormittage

Beginn

1. Kurs: 20. Januar 2025

1. Kurs: September 2025

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum,
großes Vereinszimmer

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 28,- €
Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

20

Der Einstieg in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info und Anmeldung

Johanna Pastuovic,
Email Hannipastuovic@yahoo.de oder
einfach vorbei kommen.
Bitte Handtuch mitbringen



Tabata

Inhalt



Jasmina Abele

Tabata ist ein hochintensives (high intensity intervall training) Training. Diese Methode eignet sich für alle, die Körperfett reduzieren und ihre allgemeine Ausdauer verbessern möchten. Für 20 Sekunden wird von ihrem Körper maximale Leistung gefordert, auf die 10 Sekunden Pause folgen. Der Nachbrenneffekt dieser Trainingsmethode unterstützt die Gewichtsreduktion.

Kurs-Nr. M 024

ÜL Jasmina Abele, Trainerin C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene, Trainerin B Sport in der Prävention, DTB Funktional Coach, Hatha-Yoga Trainerin, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr

Beginn **1. Kurs:** 08. Januar 2025

2. Kurs: 10. September 2025

Dauer 12 Abende

Wo Mutlanger Forum, großes Vereinszimmer

Gebühr aktive Vereinsmitglieder: 28,- €

Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer 20

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich

Info und Jasmina Abele,

Anmeldung Email Jasmina.abele@web.de



Bewegen statt schonen - Ganzkörpertrainingsprogramm

Inhalt



Susanne Schnurr

Ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm. Dabei steht zwar das Haltungs- und Bewegungstraining im Vordergrund, jedoch werden auch die Ausdauer, allgemeine Kräftigung, die Dehnfähigkeit, die Koordination sowie die Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert.

Kurs-Nr.

M 025

ÜL

Susanne Schnurr,
Trainerin Fitness
und Gesundheit Erwachsene,
B-Lizenz, DTB/STB Rückentrainerin,
DTB Yogalehrerin,
Fünf-Esslinger-Übungsleiterin,
TSV Mutlangen



Tag, Uhrzeit

dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 28. Januar 2025
2. Kurs: 23. September 2025

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 28,- €
Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

15
Der Einstieg in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info und Anmeldung

Susanne Schnurr,
Telefon (07171) 777275 oder
Email schnurr-familie@web.de





Yogilates für den Rücken

Inhalt



Susanne Schnurr

Wir stärken unseren Rücken mit sanftem Yoga und Pilatesübungen.

Zu Beginn sorgen wir für ausreichend Mobilisation und Erwärmung, um dann die verschiedenen Übungsabfolgen, die auch aus der Rückenschule und der klassischen Gymnastik sind, auszuführen. Im Unterschied kommt hier die typische "Pilatesatmung" und das Powerhouse hinzu, was zum Training der inneren Muskelansätze notwendig ist.

Bei den Übungen kommen auch Kleingeräte wie Hanteln, Theraband, Bälle etc. zum Einsatz.

Kurs-Nr.

M 026

ÜL

Susanne Schnurr,
Trainerin Fitness
und Gesundheit Erwachsene,
B-Lizenz, DTB/STB Rückentrainerin,
DTB Yogalehrerin,
Fünf-Esslinger-Übungsleiterin,
TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 28. Januar 2025

2. Kurs: 23. September 2025

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 28,- €
Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

15

Der Einstieg in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info und Anmeldung

Susanne Schnurr,
Telefon (07171) 777275 oder
Email schnurr-familie@web.de





Functional Training



Susanne Schnurr

Inhalt Ausdauertraining, Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit gezielten Kräftigungsübungen für die Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, - natürlich mit Musik und Spaß – bilden den Inhalt dieser Stunde. Verbesserung der Kondition, mehr Beweglichkeit und besseres Gleichgewicht sind das Ziel. Zum Einsatz kommt der Flexi-Bar, Step, Pezziball, X-Co, Elastikband und Blackroll usw. Entspannende Übungen lassen die Stunde ausklingen.

Kurs-Nr. **M 027**
ÜL Susanne Schnurr,
Trainerin Fitness
und Gesundheit Erwachsene,
B-Lizenz, DTB/STB Rückentrainerin,
DTB Yogalehrerin,
Fünf-Esslinger-Übungsleiterin,
TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn **1. Kurs:** 28. Januar 2025
2. Kurs: 23. September 2025

Dauer 12 Abende

Wo Mutlangen, Mutlanger Forum
Gebühr aktive Vereinsmitglieder: 28,- €
Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer 15
Der Einstieg in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info und Susanne Schnurr,
Anmeldung Telefon (07171) 777275 oder
Email schnurr-familie@web.de





Hatha-Yoga



Susanne Schnurr

Inhalt

Yoga ist Weisheit und Mystik aus Indien. Yoga fördert die Gesundheit und steigert die Lebensfreude durch zunehmende Vitalität. Unsere Übungen dienen dem Auftanken und Wohlfühlen, der Kräftigung der Muskulatur, der Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Von Anfang an wird Wert darauf gelegt, dass der natürliche Atem bewusst mit einbezogen wird. Diese bewusste Beachtung des Atems berührt alle Lebensvorgänge. Beachten wir den Atem zunehmend mehr, werden die Muskeln elastischer nachgeben und Organe sanft massiert.

Kurs-Nr.

M 028

ÜL

Susanne Schnurr,
Trainerin Fitness
und Gesundheit Erwachsene,
B-Lizenz, DTB/STB Rückentrainerin,
DTB Yogalehrerin,
Fünf-Esslinger-Übungsleiterin,
TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 20.15 – 21.15 Uhr

Beginn

1. Kurs: 28. Januar 2025

2. Kurs: 23. September 2025

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 28,- €

Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

15

Der Einstieg in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info

Bitte Decke und warme Socken
mitbringen, bequeme Kleidung

Anmeldung

Susanne Schnurr,
Telefon (07171) 777275 oder
Email schnurr-familie@web.de





BARMER

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

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

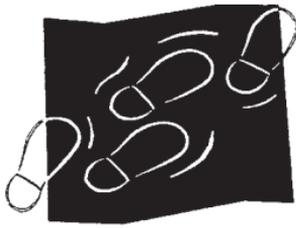
Infos unter www.barmer.de

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!



FÖRDERVEREIN
SENIORENBEGEGNUNGSTÄTTE
MUTLANGEN E.V.

Grußwort

Zu den schönsten Freizeitbeschäftigungen vieler Menschen gehört Sport, und zwar unabhängig vom Lebensalter.

Jungen und älteren Menschen macht es Spaß, in der Gruppe dieser Freizeitbetätigung nachzugehen, wobei bei vielen Menschen die Gesundheitsvorsorge dabei im Mittelpunkt steht und eine immer größere Bedeutung gewinnt. Der Förderverein Seniorenbegegnungsstätte Mutlangen e.V. zielt mit seinen Angeboten schwerpunktmäßig in diese Richtung und möchte vor allem vorbeugend, also in der Präventionsarbeit, aktiv sein. Wir wollen unseren Senioren und den Mitgliedern des Fördervereins dabei die Möglichkeit anbieten, bis ins hohe Alter aktiv, gesund und beweglich zu bleiben und hoffen und wünschen uns, dass die Kursangebote einen regen Zuspruch finden werden. Dazu möchten wir sie sehr herzlich einladen,
über ihre Teilnahme freuen wir uns.

Verein Seniorenbegegnungsstätte Mutlangen



Stephanie Eßwein

Stephanie Eßwein
Vorsitzende



Funktionsgymnastik

Inhalt



Susanne Schnurr

Die Inhalte der Funktionsgymnastik führen zu einer Verbesserung bzw. Erhaltung des Bewegungsapparates. Eine intakte und funktionsfähige Muskulatur schützt und stützt die Gelenke des Körpers. Besonders die Wirbelsäule muss durch eine gut ausgebildete Rücken- und Rumpfmuskulatur vor einer Schädigung bewahrt werden. Das Muskeltraining umfasst kräftigende und dehnende Übungen, damit neben dem Kraftzuwachs auch die Elastizität und Geschmeidigkeit erhalten bleibt. Durch den Muskelaufbau findet gleichzeitig auch als Nebeneffekt eine Körperformung (Body-Shaping) statt: Straffer, flacher Bauch; schlanke Taille und Hüften. Der Einsatz von Theraband, Rubberband, XCo-Trainer, Physio-Tube, Powerball, Hanteln, Flexi-Bar und Brasils variieren abwechslungsreich den Kraftaufbau, Aero-Steps und Airex-Kissen trainieren die Propriozeptoren. Bewegung beeinflusst nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien. Triggerzonenbehandlung geschieht in der Stunde mit Blackrolls, um Verspannungen durch Alltagsbelastungen zu lösen. Die Stunden werden durch Stretching- und Entspannungstechniken ergänzt.



Kurs-Nr.	M 029
ÜL	Susanne Schnurr, Trainerin Fitness und Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz, DTB/STB Rückentrainerin, DTB Yogalehrerin, Fünf-Esslinger-Übungsleiterin, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	montags, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn	Kurs 1: 13. Januar 2025 Kurs 2: im Anschluss Kursbeginn abhängig von kurzfristigen Hallenbelegungen
Dauer	10 Abende
Wo	Mutlangen, große Halle im Mutlanger Forum
Gebühr	aktive Vereinsmitglieder: 30,- € Nichtmitglieder: 50,- €
Teilnehmer	25 Teilnahme am bereits laufenden Kurs möglich
Info und Anmeldung	Susanne Schnurr, Telefon (07171) 777275 oder Email schnurr-familie@web.de



Fit und stabil im Alltag - Bewegung im Alter



Jasmina Abele

Inhalt

„Wer rastet, der rostet“ – auch im Alter lohnt es sich daher, sich fit zu halten! Starten Sie mit diesem Kurs in ein neues und aktives Leben. Das abwechslungsreiche Kurskonzept bietet eine Vielzahl an praktischen Gymnastikübungen zur Stärkung der Muskeln, Knochen und Gelenke und ist speziell auf die Bedürfnisse des Alters abgestimmt. Zusätzlich fördern wir im Kurs die koordinativen Fähigkeiten wie z. B. das Gleichgewicht mit spannenden und spaßvollen Übungen.

Kurs-Nr.

M 030

ÜL

Jasmina Abele,
Trainerin C Breitensport Fitness und
Gesundheit Erwachsene,
Trainerin B Sport in der Prävention,
DTB Funktional Coach,
Hatha-Yoga Trainerin,
TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

mittwochs, 11.00 – 12.00 Uhr

Beginn

08. Januar 2025

Dauer

10 Vormittage

Wo

Seniorenbegegnungsstätte
Forststr. 11, Mutlangen

Gebühr

aktive Vereinsmitglieder: 30,-€
Nichtmitglieder: 50,-€

Teilnehmer

20
Der Einstieg in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info und Anmeldung oder Rathaus

Jasmina Abele,
Email Jasmina.abele@web.de
oder Rathaus bei Nicole Schubert
Telefon (07171) 703-9



Gymnastik +/-60 Jahre

Inhalt **Für Jedermann/-frau auch für Ungeübte.**

Unter Verwendung von Musik und verschiedenen Geräten wird eine abwechslungsreiche Übungsstunde geboten. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude. Gymnastik fördert die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, regt Herz, Kreislauf und Atmung schonend an und schult das Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsvermögen.



Martina Zwiener

Kurs-Nr. **M 031**

ÜL Martina Zwiener,
DRK-Übungsleiterin
DRK-Schwäbisch Gmünd,
Ortsgruppe Mutlangen

Tag, Uhrzeit donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr

Dauer jede Woche, außer in den Schulferien

Wo Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr 3,00 € je teilgenommene Stunde

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung DRK-Zentrum, Weißensteiner Str. 40,
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon (07171) 3506-0
oder direkt bei den Übungsleiterinnen



Geselliges Tanzen und Linedance

Inhalt Tanzen macht glücklich und hält jung. Kreislauf und Muskeln werden trainiert, Koordination und Gleichgewicht verbessert. Gleichzeitig werden Gedächtnis und Konzentration geschult.

Also: kommen – mitmachen - wohlfühlen!

Kurs-Nr. **M 032**

ÜL Angelika Wald,
DRK-Übungsleiterin,
DRK-Schwäbisch Gmünd,
Ortsgruppe Schwäbischer Wald

Tag, Uhrzeit

Kurs 1: Geselliges Tanzen

Wir tanzen im Kreis mit großem Abstand und in der Reihe - ohne Partner, mittwochs, 15.30 – 16.30 Uhr

Kurs 2: Linedance (nur in der Reihe)

dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr

Dauer

außer in den Schulferien

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum
- Hauptsaal -

Anmeldung

DRK-Geschäftsstelle,
Weißensteiner Str. 40,
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon (07171) 35 06 57

KNAX Konto – das mitwachsende Konto.



Unser kostenfreies **KNAX Konto** wächst mit Ihrem Kind mit und bietet je nach Alter und Bedürfnissen die entsprechenden Möglichkeiten!

Vom reinen Ansparkonto wird das Konto zum Taschengeldkonto und Ihr Kind lernt spielerisch den verantwortungsvollen Umgang mit dem ersten eigenen Geld.

www.ksk-ostalb.de/knax-konto



**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 2025

44. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

**Sport-Spaß
Schwäbischer
Wald**



Ruppertshofen

*Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands
Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen,
Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie
mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER
Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.*



Käppeleslauf

Inhalt Dieses Jahr findet wieder der Käppeleslauf statt. Über

10 km Lauf
10 km Walking
3,5 km Jedermannslauf
2,5 km Schülerlauf
1,25 km Kinderlauf
100 m Bambinilauf

Tag 06.04.2025
Info und Ursula Adam,
Anmeldung Telefon 0176 8332 6801

**Weitere Informationen
werden noch bekanntgegeben.**



Fit-Mix mit Anke

Inhalt	Ob Indoor beim Workout oder Zirkeltraining oder Outdoor im Fitness-Garten, Radtouren oder beim Walking in der Natur. Hier ist für jeden etwas dabei..
Kurs-Nr.	R 002
ÜL	Anke, Übungsleiterin, TSV Ruppertshofen
Tag, Uhrzeit	montags, 20.00 – 21.00 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Ruppertshofen, Kultur und Sportzentrum Jägerfeld
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Teilnehmer	25 Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich
Info und Anmeldung	Ursula Adam, Handy 0176 8332 6801



Fit-for-ever mit Ursula

Inhalt	Für alle, die in Bewegung bleiben wollen Indoor und Outdoor.
Kurs-Nr.	R 003
ÜL	Ursula, Übungsleiterin, TSV Ruppertshofen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Ruppertshofen, Kultur und Sportzentrum Jägerfeld
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Teilnehmer	25 Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich
Info und Anmeldung	Ursula Adam, Handy 0176 8332 6801



Volleyball mit Rita

Kurs-Nr.	R 004
ÜL	Rita, Übungsleiterin, TSV Ruppertshofen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.30 – 21.30 Uhr
Beginn	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Ruppertshofen, Kultur und Sportzentrum Jägerfeld
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Teilnehmer	25 Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich
Info und Anmeldung	Ursula Adam, Handy 0176 8332 6801



Hip Hop for Kids 10 – 15 Jahre

Inhalt Wer Lust auf Hip-Hop tanzen und fetziger Moves hat, ist hier genau richtig. Dieser Kurs bereitet Dich sicher auf jede Gelegenheit vor, bei der es die Möglichkeit gibt, Hip-Hop zu tanzen. Wir gehen auf Grundtechniken und Grundelemente ein, die im Anschluss in eine Choreographie gepackt werden. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS angeboten.

Kurs-Nr. R 005

ÜL Yeukai Kamleiter, Dance-Instructor,
Deutsche Hip-Hop-Vize-Meisterin

Tag, Uhrzeit mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr

Dauer 5 Nachmittage

Beginn laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo Ruppertshofen, Kultur und Sportzentrum
Jägerfeld

Gebühr bei Frau Adam zu erfragen

Teilnehmer 7 - 15

Info und Ursula Adam,

Anmeldung Handy 0176 8332 6801



Kinderturnen

Inhalt	Den Schulkindern wird vor allem Können und Spaß beim Geräteturnen vermittelt. Das Kinderturnen ab 4 Jahre nutzt Bewegungsangebote mit Sportgeräten. Die 1 jährigen toben sich mit Hilfe ihrer Begleitung an dem aufgebauten Bewegungsparkour aus.
Kurs-Nr.	R 006
ÜL	Jenny, Übungsleiterin, Jasmin, Übungsleiterin, Solveig, Übungsleiterin, Jasmin, Übungsleiterin, TSV Ruppertshofen
Tag, Uhrzeit	Schulkinderturnen 1.-4. Klasse mit Jenny, freitags , 13.45 – 14.45 Uhr Kinderturnen ab 4 Jahre mit Jasmin und Solveig, freitags, 15.00 – 15.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr mit Jasmin, freitags, 16.00 – 17.00 Uhr
Beginn	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Ruppertshofen, Kultur und Sportzentrum Jägerfeld
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Teilnehmer	25 Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich
Info und Anmeldung	Ursula Adam, Handy 0176 8332 6801



Senioren-gymnastik „Bewegung bis ins Alter“ ab 55 Jahren

Inhalt **Für Jedermann/-frau auch für Ungeübte.**
Die Übungen in der Senioren-gymnastik werden größtenteils sitzend ausgeführt. Unter Verwendung von toller Musik und verschiedenen Geräten wird eine abwechslungsreiche Übungsstunde geboten. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude, sowie das Abbauen von Ängsten und das Geben von Sicherheit. Senioren-gymnastik fördert die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, regt Herz, Kreislauf und Atmung schonend an und schult das Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsvermögen.

Kurs-Nr. **R 001**

ÜL

Ülle Wahl,
DRK-Übungsleiterin,
DRK-Schwäbisch Gmünd,
Ortsgruppe Schwäbischer Wald

Tag, Uhrzeit

mittwochs, 14.30 – 15.30 Uhr

Beginn

laufendes Angebot

Dauer

jede Woche, außer in den Schulferien

Wo

Ruppertshofen, Gemeindehalle

Gebühr

3,00 € je teilgenommene Stunde

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

DRK-Geschäftsstelle, Josefstraße 5,
73525 Schwäbisch Gmünd,
Telefon (07171) 35 06 40
oder direkt bei den
Übungsleiterinnen



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



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 2025

44. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

**Sport-Spaß
Schwäbischer
Wald**



Durlangen

*Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands
Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen,
Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie
mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER
Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.*



Grußwort

Balance für Körper und Seele

Die Angebote des FC Durlangen bei der Aktion Sport-Spaß Schwäbischer Wald orientieren sich an einem umfassenden Gesundheitsverständnis. Dieses schließt die körperlichen, geistigen und sozialen Aspekte von Gesundheit mit ein. Denn sie alle tragen zum Wohlbefinden bei. Gelebt werden sie im Verein von Kindern, Jugendlichen, Frauen wie Männern, verbindend über alle sozialen Schichten hinweg durch.

Der FC Durlangen reagiert auf die sich ändernden Bedürfnisse sowie Ansprüche und entwickelt seine Angebote ständig weiter. Unser Verein bietet gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote für Jedermann.

Diese Angebote werden bei uns im Verein mit gut ausgebildeten und motivierten Übungsleitern und Übungsleiterinnen durchgeführt.

Durch den Sport bei uns im Verein möchten wir aber nicht nur die eigene Gesundheit und körperliche Fitness fördern, sondern ein Freizeiterlebnis durch die Multikultur aller Sportler in unserem Verein bieten.

Jeder regelmäßig betriebene Freizeitsport hat viele positive Auswirkungen: Sport fördert die Gesundheit, hält fit und führt dazu, dass man sich rundum wohl fühlt. Vor allem das Pflegen der sozialen Kontakte ist hierbei für das Wohlbefinden des Einzelnen unabdingbar.



Beim Freizeitsport kann man neue Menschen mit ähnlichen Interessen kennenlernen oder seine Zeit mit Freunden sowie Bekannten verbringen und somit Zwänge des Berufs- und Privatlebens abstreifen. Im Vordergrund steht hierbei das Motto „Fit für den Alltag“.



Kevin Stern
1. Vorsitzender
FC Durlangen e.V.

Tim Jäger
2. Vorsitzender
FC Durlangen e.V.

Fabian Kiemel
3. Vorsitzender
FC Durlangen e.V.

Internet: www.fc-durlangen.de



Kinderturnen - KITU

- Inhalt** Spielerisches Heranführen an turnerische Elemente am Boden und an Geräten - Kraft-, Spannungs- und Beweglichkeitsübungen - Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung - Spaß!
- Kurs-Nr.** **D 001 Schulkinder 6 - 10 Jahre**
- ÜL** KITU-Team, FC Durlangen
- Tag, Uhrzeit** montags, 16.45 – 18.15 Uhr, nach Absprache
- Teilnehmer** unbegrenzt, Kinder von 6 - 10 Jahre
- Dauer** laufendes Jugendangebot, außer in den Schulferien
- Wo** Durlangen, Gemeindehalle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern, (danach Vereinsbeitritt)
- Anmeldung** bei den Übungsstunden





Turnen

Inhalt	Turnerische Elemente am Boden und an Geräten - Kraft, Spannungs- und Beweglichkeitsübungen - Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung - Spaß!
Kurs-Nr.	D 002 Schulkinder ab 10 Jahre
ÜL	Fabian Kiemel, Übungsleiter, FC Durlangen
Tag, Uhrzeit	freitags, 16.30 – 18.00 Uhr
Teilnehmer	unbegrenzt
Dauer	laufendes Jugendangebot, außer in den Schulferien
Wo	Durlangen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern, (danach Vereinsbeitritt)
Anmeldung	bei den Übungsstunden



Dance, Dance, Dance

Inhalt Du hast Spaß am Tanzen?! Dann bist du bei uns genau richtig!!! Mit viel Power und Spaß lernen wir die verschiedensten Choreografien und können damit auf der Bühne glänzen. Wir freuen uns auf dich!!!

Dancing Stars

Kurs-Nr. D 003 für Kinder ab 4 Jahren

ÜL Franziska Hahn, Trainerin,
Ida Herzig, Assistentin,
Melissa Lecaj, Assistentin,
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit mittwochs, 17.00 – 17.45 Uhr

Dauer laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien

Wo FC-Fitnessraum im Clubheim

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

Teilnehmer max. 20

Anmeldung bei den Übungsstunden



Franziska Hahn





Dance, Dance, Dance

Inhalt Du hast Spaß am Tanzen?!
Dann bist du bei uns genau richtig!!!
Mit viel Power und Spaß lernen wir
verschiedene Choreografien und können
damit auf der Bühne glänzen.
Wir freuen uns auf dich!!!

Diamond Crew

Kurs-Nr. D 004 für Kinder ab 7 Jahren

ÜL Lisa Benz, Übungsleiterin,
Hanna Sanwald, Assistentin,
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit mittwochs, 18.00 – 18.45 Uhr

Dauer laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien

Wo FC-Fitnessraum im Clubheim

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

Teilnehmer max. 20

Anmeldung Telefon 0163 2025 898



Lisa Benz



Hanna Sanwald





Dance, Dance, Dance

Inhalt Du hast Spaß am Tanzen?!
Dann bist du bei uns genau richtig!!!
Mit viel Power und Spaß lernen wir
verschiedene Choreografien und können
damit auf der Bühne glänzen.
Wir freuen uns auf dich!!!

Dancing Queen

Kurs-Nr. D 005 für Kinder ab 10 Jahren
ÜL Lisa Benz, Übungsleiterin,
Hanna Sanwald, Assistentin,
FC Durlangen
Tag, Uhrzeit mittwochs, 19.00 – 19.45 Uhr
Dauer laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien
Wo FC-Fitnessraum im Clubheim
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern,
(danach Vereinsbeitrag)
Teilnehmer max. 20
Anmeldung Telefon 0163 2025 898



Lisa Benz



Hanna Sanwald





Cardio-Fit für Sie und Ihn – auch für Teenies

Inhalt

Ein intensives Trainingsprogramm mit viel Dynamik, für die Verbesserung der allgemeinen Fitness!



Conny Drexler

Cardio-Fit enthält Elemente aus verschiedenen Intervallmethoden das abwechslungsreich ist und auch noch Spaß macht.

Kurs-Nr.

D 006

ÜL

Conny Drexler, Übungsleiterin P,
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit

montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Beginn

auf Anfrage

Dauer

10 Abende

Wo

Durlangen, Gemeindehalle

Gebühr

Vereinsmitglieder 35,- €
Nichtmitglieder 45,- €

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

bei den Übungsstunden



Freizeitsport Männer

Inhalt Bist Du ballsportbegeistert und bringst Dich ab und zu gerne „auf Touren“, möchtest aber nicht an Wettkämpfen oder Turnieren teilnehmen müssen? Dann bist Du in der Abteilung Freizeitsport Männer genau richtig!
Jeden Montag von 20 bis 22 Uhr wird in der Halle geschwitzt. Wir spielen einfach das, worauf wir eben Lust haben, hauptsächlich Volleyball und Hockey, aber auch Fußball oder Badminton.
Im Sommer schwingen wir uns auch mal auf das Mountainbike und erkunden die nähere Umgebung. Eine Altersbeschränkung gibt es bei uns nicht, derzeit ist von 18 bis 60 fast jedes Alter vertreten.
Auch wenn Du kein FC Mitglied bist kannst Du zum Reinschnuppern gerne vorbeikommen. Interessiert? Dann schau einfach nächsten Montag in der Halle vorbei.

Kurs-Nr. D 007

ÜL Thomas Fischer,
Übungsleiter, FC Durlangen

Tag, Uhrzeit montags, 20.00 – 22.00 Uhr

Dauer laufendes Angebot, außer in den Schulferien

Wo Durlangen, Gemeindehalle

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

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung bei den Übungsabenden





Fitness für Frauen



Lena Baur

Inhalt Bauch-Beine-Po, Rückenfitness, Zirkeltraining, Step- und Aerobicstunden, Bodytoning, Intervalltraining, Power Yoga, Faszientraining usw. trainieren die Koordination, Kraft, Ausdauer und Flexibilität der Teilnehmerinnen und tragen somit auch zur Stabilisation der Wirbelsäule und dem ganzen Bewegungsapparat bei. Balance Pads kommen genauso zum Einsatz, wie auch Hanteln, Flexistäbe, Therabänder, Tennisbälle, Rubberbänder und die tollen Faszienrollen, aber auch alltägliche Gegenstände wie Stühle und Putzlappen.

Kurs-Nr. D 008
ÜL Lena Baur,
IFFA Group Fitness Instructor, B-Lizenz,
(Group Trainer/Aerobic und Step)
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo Durlangen, Gemeindehalle
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern,
danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt
Anmeldung bei den Übungsstunden





Gymnastik für Frauen

Inhalt Muskelkräftigung, Stabilisation der Wirbelsäule und Gelenke und Verbesserung der Flexibilität stehen genauso auf dem Programm wie Ausdauertraining, Koordination und Entspannung. Durch Einsatz diverser Kleingeräte, z. B. Theraband, Hanteln, Steps, Balance Pads und auch an Zirkelstationen wird die körperliche und auch geistige Fitness trainiert und das Wohlbefinden verbessert.



Lena Baur

Kurs-Nr. D 009
ÜL Lena Baur,
IFFA Group Fitness Instructor, B-Lizenz,
(Group Trainer/Aerobic und Step)
FC Durlangen
Tag, Uhrzeit dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo Durlangen, Gemeindehalle
Gebühr Vereinsmitglieder: 3 mal schnuppern,
danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer unbegrenzt
Anmeldung bei den Übungsstunden





Fit Mix für Ihn

Inhalt



Conny Drexler

Ein intensives Trainingsprogramm mit viel Dynamik, für die Verbesserung der allgemeinen Fitness!

Cardio-Fit enthält Elemente aus verschiedenen Intervallmethoden das abwechslungsreich ist und auch noch Spaß macht.

Kurs-Nr.

D 010

ÜL

Conny Drexler, Übungsleiterin P,
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 18.45 – 20.30 Uhr

Beginn

auf Anfrage

Dauer

10 Abende

Wo

Durlangen, kleine Gemeindehalle

Gebühr

Vereinsmitglieder: 35,- €

Nichtmitglieder: 45,- €

Teilnehmer

20 Personen

Info und

Anmeldung

bei den Übungsstunden



Jedermann-Turnen

Inhalt



Lutz Dürrmann

Spaß haben an Bewegung, Gymnastik und Spiel. Durch regelmäßiges Herz-Kreislauf-training wird Ihre Ausdauer verbessert und gezielte Übungen sollen alle größere Muskelgruppen dehnen und kräftigen. Durch Ballspiele wie Volleyball können Sie sich dann so richtig austoben.

Überall gilt das Motto:

„Sport treiben mit Maß macht Spaß.“

Für ein abwechslungsreiches Programm schnuppern wir auch gerne in Sportarten wie Tennis, Tischtennis, Bowling, Minigolf oder Beachvolleyball.

Kurs-Nr.

D 011

Ansprechpartner

Lutz Dürrmann,
Übungsleiter, FC Durlangen

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer

laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo

Durlangen, Gemeindehalle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 „Schnupperabende“
kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

bei den Übungsstunden



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!



Grußwort

Die Volleyballfreunde Durlangen freuen sich wieder ihr Vereinsangebot im Sport-Spaß Schwäbischer Wald anbieten zu können.

Sport und Bewegung ist in unserer Gesellschaft immer wichtiger geworden. Unser laufendes Vereinsangebot soll dazu beitragen gesund und fit zu bleiben, vor allem der Spaß steht im Vordergrund!

Uns ist es wichtig, die Beweglichkeit von Anfang an zu erhalten und die Kinder bzw. Jugendliche für den Sport zu begeistern. Bei unseren Kleinkindgruppen achten wir besonders auf die Vielseitigkeit, wobei keine Spezialisierung auf eine Sportart stattfindet.

Das Beachvolleyball hat sich immer mehr als Trend durchgesetzt. Durch unseren 2007 erbauten vereinseigenen Beachplatz können wir nun eine neue attraktive Sportmöglichkeit bieten. Unabhängig von den Hallenbelegungsplänen steht einem Sportvergnügen unter freiem Himmel nichts mehr im Wege.

Zusätzlich bietet ein Boule-Feld auf dem Beachgelände die Möglichkeit, einen französischen „Klassiker“ zu erlernen.

Unser Angebot beschränkt sich aber nicht nur auf die sportlichen Aktivitäten. Wir bieten vor allem für Kinder und Jugendliche zahlreiche Veranstaltungen außerhalb des Kursprogramms an.

Wir freuen uns neue Gesichter in unseren Übungsstunden begrüßen zu dürfen.



Jonas Schmid
1. Vorstand,
VBF Durlangen e.V.



Eltern-Kind-Turnen

- Inhalt** Alle Kinder ab 18 Monate mit Mutter oder Vater sind herzlich eingeladen mit uns zu singen, turnen, toben und viel Spaß zu haben. Unser Ziel ist es, durch Übungen die Selbstständigkeit der Kinder zu fördern; gleichzeitig kann die starke Bindung zu den Eltern behutsam gelöst werden.
- Info** Bitte bringt Turnschuhe und ein Vesper mit.
- Kurs-Nr.** **D 012**
- ÜL** Beate Schmid, Trainerin C-Lizenz, VBF Durlangen
- Tag, Uhrzeit** mittwochs, 14.45 – 15.45 Uhr
- Dauer** laufendes Angebot, außer in den Schulferien
- Wo** Durlangen, Gemeindehalle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
- Teilnehmer** unbegrenzt
- Anmeldung** in der Übungsstunde





Erlebniswelt Turnhalle

Inhalt In dieser Turnstunde für Kinder von 4 – 7 Jahren werden Gerätelandschaften erkundet, die Koordination, das Ballgefühl und viele andere wichtige Dinge auf spielerische Art und Weise geschult. Die Kinder verreisen in Phantasiewelten, wobei vor allem natürlich die Spiele und der Spaß in keiner Stunde zu kurz kommen.

Kurs-Nr. D 013
ÜL Beate Schmid, Trainerin C-Lizenz,
Franziska Widmann, Übungsleiterin,
VBF Durlangen

Tag, Uhrzeit freitags, 14.30 – 15.30 Uhr

Dauer laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo Durlangen, Gemeindehalle

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

Teilnehmer unbegrenzt
Info und in der Übungsstunde

Anmeldung



Volleyball für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Inhalt Ein Trend setzt sich durch!
Volleyball ist für Kinder und Jugendliche der ideale Ausgleichssport, der auch noch Spaß macht. Er fördert vor allem Koordination, Kondition und Teamgeist. Außerdem besteht die Möglichkeit in einer Mannschaft zu spielen. Komm doch einfach vorbei und probiere es aus.

Kurs-Nr. **D 014**
ÜL Beate Schmid,
Trainerin C-Lizenz Volleyball,
Jonas Schmid,
Trainer C-Lizenz Volleyball,
Lukas Schmid,
Trainer C-Lizenz Volleyball,
Felix Wist, Trainer C-Lizenz Damen,
Kim Widmann,
Fachübungsleiterin C-Lizenz,
VBF Durlangen

Tag, Uhrzeit **Kinder ab 6 Jahre**
freitags, 15.30 – 16.30 Uhr
U12 - U14
mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr
U15 - U18
freitags, 15.30 – 18.00 Uhr
U20
mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Damen
mittwochs, 20.00 - 22.00 Uhr
(in Durlangen) und
freitags, 19.00 – 21.00 Uhr (in Mutlangen)
Herren
montags, 20.00 - 22.00 Uhr (in Mutlangen)
und dienstags, 20.15 - 22.15 Uhr (in Spraitbach)
Freizeitvolleyball:
freitags, ab 19.00 Uhr



- Dauer** laufendes Angebot, außer in den Schulferien
Wo Durlangen, Gemeindehalle
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern kostenfrei,
danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer unbegrenzt
Info Beate Schmid,
Telefon (07176) 1297
Anmeldung in der Übungsstunde





Boule

Inhalt Das französische Spiel mit den silbernen Kugeln bietet ein etwas anderes Sportvergnügen. Koordination von Hand und Körper sind wichtig, um mit den Kugeln das „Schweinchen“ zu treffen.

Jeder der die Kugel 6 – 7 Meter werfen kann, ist willkommen mit uns gemeinsam das Boule-Spiel zu erlernen.

- Kurs-Nr.** D 015
ÜL N.N.
Tag, Uhrzeit zur Zeit dienstags und donnerstags, ab 17.00 Uhr
Änderungen vorbehalten
(siehe Gemeindeblatt)
- Beginn** auf Anfrage
Dauer laufendes Angebot, außer in den Schulferien
- Wo** Boule-Feld, Beachplatzgelände
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: schnuppern kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
- Teilnehmer** unbegrenzt
Info und Franz Wirtz
Anmeldung Telefon (07176) 769





Rehabilitationssport Schwerpunkt Neurologie und Schongymnastik



Beate Schmid

Inhalt

Jährlich erleiden etwa 200.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Dies bedeutet oft von jetzt auf nachher den Verlust der Selbstständigkeit. Ziel der Gruppe ist es Spaß und die Freude an der Bewegung wieder zu entdecken, sowie das Selbstvertrauen in der Sportgruppe wieder zu finden. Der Rehabilitationssport Schwerpunkt Neurologie und Schongymnastik ist eine Ergänzung zur gesamten Rehabilitationskette. Er soll die erlernten Bewegungen in der Krankengymnastik oder Ergotherapie festigen und somit auch zu einer Neuentdeckung der Lebensqualität verhelfen. Dabei geht es nicht um Leistung und Wettbewerb, sondern um Freude an der körperlichen Bewegung am gemeinschaftlichen Tun. Unsere Gemeindehalle ist behindertengerecht ausgestattet, somit ist dieser Kurs auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Kurs-Nr.

D 016

ÜL

Beate Schmid, Trainerin B
Rehabilitationssport, VBF Durlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr
und 10.15 - 11.15 Uhr
und 11.30 – 12.30 Uhr

Dauer

lfd. Angebot, außer in den Schulferien
Gemeindehalle Durlangen

Wo

Gebühr

Jahresgebühr 50,- €
Bei Vorlage einer
Verordnung für
Rehabilitationssport
kostenfrei.

Teilnehmer

max. 15

Info und

Beate Schmid

Anmeldung

Telefon (07176) 12 97





WELT

Januar 2024

SIEGER BANKENTEST
– Beratung Baufinanzierung –

 **Kreissparkasse**
Ostalb

Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

In eine nach- haltige Zukunft investieren.

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

Mehr Infos:
ksk-ostalb.de/solarkredit



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 2025

44. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

**Sport-Spaß
Schwäbischer
Wald**



Spraitbach

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger von Spraitbach,

wie in den vergangenen Jahren bieten wir, neben unseren laufenden Sportangeboten in den Bereichen Gymnastik/Turnen, Tischtennis und Fußball, wieder einige Angebote im Bereich des Gesundheitssports an.

Der Gesundheitssport hat in der heutigen Zeit einen enorm hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft eingenommen. Wir möchten gerne als Sportverein durch ein abwechslungsreiches Angebot ein Zeichen setzen und somit unseren Beitrag hierzu leisten.

„Vorbeugen ist besser als Heilen“, so lautet ein altes Sprichwort. Präventionsangebote und Vorsorgemaßnahmen sind zweifelsohne elementare Bausteine zur Erhaltung unserer Gesundheit. Als Sportverein sehen wir es als Verpflichtung an, allen Bürgerinnen und Bürgern von Spraitbach diese Angebote anzubieten.

Unsere qualifizierten Übungsleiter/innen nehmen in regelmäßigen Abständen an Fortbildungsmaßnahmen teil. So bieten wir Ihnen eine hohe Qualität in den Kursen. Die Kurse selbst finden in der gut ausgestatteten Sporthalle statt.

Sportliche Aktive, oder solche die es werden wollen, haben die Möglichkeit sich unverbindlich zu informieren und können kurz „reinschnuppern“, um sich dann für ein oder mehrere Angebote zu entscheiden. Wichtig: An den Kursen können Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder teilnehmen.

Nun hoffe ich, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, dass möglichst viele von Ihnen unser vielfältiges Angebot annehmen. Nutzen Sie die sportlichen und gesundheitsfördernden Möglichkeiten, die Ihnen der FC Spraitbach bietet!

Ich wünsche allen Teilnehmern viele schöne und erlebnisreiche Stunden in unserem Verein.

Nähere Informationen erhalten Sie auf den folgenden Seiten und den dort genannten Übungsleitern sowie beim Vorstand Sport, Ralf Lackner, Tel. 07176-451920.

FC Spraitbach 1946 e.V.
Ralf Lackner
Vorstand/Sport





Eltern/Kind-Gymnastik

Inhalt Für Kinder ab 1 1/2 Jahren

Aufwärmübungen mit Musik sollen die Kondition und Beweglichkeit von Eltern und Kindern fördern.

Themenbezogene Bewegungslandschaften sollen in den Kindern das Interesse für Bewegung und Sport wecken.

Die Kinder sollen angstfrei mit sportlichen Bewegungs- und Trainingsformen vertraut gemacht werden und dabei helfen

Haltungsschwächen vorzubeugen und Schäden zu vermeiden. Eine wichtige Erfahrung für die ganze Familie.

Auch behinderte Kinder sind willkommen.

Kurs-Nr. S 001

ÜL

Judith Waibel, Ella Fein,
Übungsleiterinnen, FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 15.15 – 16.15 Uhr

Dauer

laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien

Wo

Spraitbach, Sporthalle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei,
nur Abteilungsbeitrag
Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern kostenfrei,
danach Vereinsbeitritt erforderlich.

Anmeldung

Fragen jederzeit bei den Übungsstunden
Ella Fein,

Telefon 0162 9834 075

oder Judith Waibel,

Telefon 0157 5112 905



Judith Waibel



Ella Fein



Bild: (v.l.n.r.) Ella Fein, Regina, Judith Waibel

Kinderturnen

Inhalt Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Im Mittelpunkt steht die psychomotorische Bewegungsförderung sowie altersgerechte Spiele.

Durch vielfältige Vertrauens- und Bewegungsspiele, durch Klettern, Springen, Balancieren sowie mit den sog. Großen Spielen und verschiedenen Lauf- und Fangspielen wird die Motorik vor allem die Koordination geschult und die Motivation für Sport und Bewegung gefördert.



Kurs-Nr. S 002

ÜL Judith Waibel, Ella Fein,
Übungsleiterinnen
FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit donnerstags, 16.20 – 17.15 Uhr
für Kinder von 4 – 6 Jahren

Dauer laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien

Wo Spraitbach, Sporthalle
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern kostenfrei,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Teilnehmer Rücksprache mit den Übungsleiterinnen
Anmeldung Ella Fein,
Telefon 0162 9834 075
oder Judith Waibel,
Telefon 0157 5112 905





Kinder Geräteturnen ab 5 Jahren

- Inhalt** Unsere Gruppe besteht aus turnbegeisterten Mädchen und Buben ab 5 Jahren. Unsere Übungsstunde ist dienstags von 16.45 bis 19.45 Uhr in der Kohlsporthalle und wird in 2 Gruppen eingeteilt. Unser Ziel ist es, Kids die Freude an der Bewegung haben, ins Geräteturnen einzuführen sowie das Erlernen der Grundelemente an den einzelnen Geräten. Die Einführung erfolgt über den Kinderturncup des Schwäbischen Turnerbundes. Monika Thürmer hat den Trainerschein C Geräteturnen.
- Kurs-Nr.** **S 003**
- ÜL** Monika Thürmer, Trainerin C Geräteturnen, FC Spraitbach
- Tag, Uhrzeit** dienstags,
Vorschüler 17.00 – 18.15 Uhr,
Sonstige 18.30 – 20.00 Uhr
- Beginn** laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien
- Wo** Spraitbach, Sporthalle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei,
nur Abteilungsbeitrag
Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern kostenfrei,
danach Vereinsbeitritt erforderlich
- Teilnehmer** Rücksprache mit der Übungsleiterin
Pro Gruppe auf 20 Kinder begrenzt!
- Info und Anmeldung** Monika Thürmer,
Telefon: (07176) 45 18 93





Fit bis ins hohe Alter - ein Ganzkörper-Kräftigungstraining



Inge Fritz

Inhalt

Die Inhalte der Gymnastik führen zu einer Verbesserung bzw. Erhaltung des Bewegungsapparates. Kräftigende und dehnende Übungen erhalten die Elastizität und Geschmeidigkeit der Muskulatur. Der Einsatz von Tubes, Powerball, Hanteln usw. werden abwechslungsreich eingesetzt. Die Stunden werden durch Stretching und Entspannungsübungen abgerundet.

Kurs-Nr.

S 004

ÜL

Inge Fritz, P-/R- Übungsleiterin, DTB-Trainerin Osteoporose Prävention, DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainerin Aquajogging, DTB-Trainerin Beckenboden, FC Spraitbach



Tag, Uhrzeit Beginn

dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr
bei der Übungsleiterin zu erfragen,
wird in den Übungsstunden oder im
Gemeindeblatt bekannt gegeben

Dauer

12 Einheiten

Wo

Spraitbach, Sporthalle Foyer

Gebühr

bei der Übungsleiterin zu erfragen

Teilnehmer

12–15

Info und

Inge Fritz,

Anmeldung

Telefon 0172 2464 576





Bewegen statt schonen ein Ganzkörper-Kräftigungsprogramm

Inhalt Rückentraining ist ein wichtiger Bestandteil um fit und gesund zu bleiben. Der Bewegungsmangel ist einer der Hauptursachen für mangelnde Fitness. Insbesondere Probleme mit dem Rücken, der Wirbelsäule, Verspannungen im Schultergürtel und Nackenbereich sind Ursachen für Ungleichgewicht und Unwohlsein.



Inge Fritz



Ziel des Kurses:

- Förderung der körperlichen Fähigkeit, wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Förderung von wirbelsäulen- und gelenkfreundlichem Bewegungsverhalten im Alltag
- Förderung der individuellen Ressourcen zur Vermeidung und zum Aufbau von Risikofaktoren und -verhalten

Kurs-Nr. S 005

ÜL Inge Fritz, P-/R-Übungsleiterin, DTB-Trainerin Osteoporose Prävention, DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainerin Aquajogging, DTB-Trainerin Beckenboden, FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit mittwochs, 19.00 Uhr – 20.15 Uhr
Beginn bei der Übungsleiterin zu erfragen, wird in den Übungsstunden oder im Gemeindeblatt bekannt gegeben

Dauer 12 Abende

Wo Spraitbach, Sporthalle

Gebühr bei der Übungsleiterin zu erfragen

Teilnehmer 12 – 15

Anmeldung Inge Fritz,
Telefon 0172 2464 576





Ganzkörperkräftigungsprogramm - SANFT und EFFEKTIV

Inhalt



Inge Fritz

Training für spezielle, unsichtbare Tiefenmuskulatur. Ihre starke Mitte - den Beckenboden sowie verschiedene Bewegungs- und Entspannungsformen. Erleben Sie welche Aktivität zu Ihnen passt und wie das Abschalten am besten gelingt.

Kurs-Nr.

S 006



ÜL

Inge Fritz, P-/R-Übungsleiterin, DTB-Trainerin Osteoporose Prävention, DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainerin, Aquajogging, DTB-Trainerin Beckenboden, FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit

montags, 19.30 – 20.30 Uhr

Beginn

bei der Übungsleiterin zu erfragen, wird in den Übungsstunden oder im Gemeindeblatt bekannt gegeben

Dauer

12 Abende

Wo

Spraitbach, Sporthalle

Gebühr

bei der Übungsleiterin zu erfragen

Teilnehmer

12 – 15

Anmeldung

Inge Fritz,
Telefon 0172 2464 576



„Sport nach Krebs“ für Frauen und Männer

Sich gegenseitig Kraft geben



Inge Fritz

→ Seit 11. Januar 2005 bietet der FC Spraitbach (P-/R-Übungsleiterin Inge Fritz) „Sport nach Krebs“ an. Bewegung, Spiel und Sport in der Krebsnachsorge sind wesentliche Bestandteile einer umfassenden und ganzheitlich ausgerichteten Rehabilitation und Teilhabe, die für krebserkrankte Menschen eine qualifizierte Nachsorge sicher stellen. Lebensfreude durch Sport und Bewegung. Das ganzjährige Programm hat daher das Ziel, auf die Zielgruppe abgestimmte Bewegungsangebote (mit Musik und verschiedenen Kleingeräten sowie Walking) in der Nachsorge anzubieten und gleichzeitig soziale Kontakte zu vermitteln. In Kooperation mit anderen Rehabilitationsträgern und Rehabilitationseinrichtungen soll den Teilnehmern die Wiedereingliederung in die Gesellschaft erleichtert werden. Gruppenmitglieder helfen sich gegenseitig und tauschen Bedürfnisse aus. In den Bewegungsgruppen des FC Spraitbach werden im Kreise der Betroffenen körperliches und seelisches Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, bewusstes und gesundheitsförderndes Verhalten, Stärkung des Selbstwertgefühls und ein wohltuendes Gruppengefühl durch Spaß an Bewegung gefördert. Das ganzheitliche Programm findet in Zusammenarbeit mit Rehabilitationskliniken, Krankenkassen, niedergelassenen



Ärzten, dem Krebszentrum der Stauferklinik in Mutlangen, Selbsthilfegruppen, sowie dem Sportverein statt. Der FC Spraitbach möchte langfristig den Betroffenen „Hilfe zur Selbsthilfe“ vermitteln.

Sprechen Sie ihre Ärztin bzw. ihren Arzt darauf an, dass Sie gerne an einer „Sport nach Krebs“ Gruppe teilnehmen würden. Ihre Ärztin bzw. ihr Arzt kann Ihnen den Sport nach Rezept verordnen. Eine Rahmenvereinbarung über die Beteiligung an einem „Sport nach Krebs“ wurde mit den Krankenkassen abgeschlossen. Die Verordnung schließt gleichzeitig auch die Prüfung der Unbedenklichkeit für die Teilnehmenden ein. Es besteht ein Versicherungsschutz über die Vereinsgruppe.

Kurs-Nr. S 007

ÜL Inge Fritz, P-/R-Übungsleiterin,
DTB-Trainerin Osteoporose Prävention,
DTB-Rückentrainerin,
DTB-Trainerin Aquajogging,
DTB-Trainerin Beckenboden,
FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit Tag und Uhrzeit,
sowie Räumlichkeiten sind
telefonisch zu erfragen

Beginn ganzjährig

Gebühr Verordnung (Rezept) Ihres Arztes

**Info und
Anmeldung** Inge Fritz,
Telefon 0172 2464 576



Nur gemeinsam schaffen wir Wunder!



In Deutschland engagieren sich viele Menschen mit viel Herzblut in Vereinen und für gemeinnützige Projekte.

Darum haben wir, als Teil und Förderer der Gemeinschaft, in Kooperation mit betterplace „**WirWunder**“ gestartet – die Förderplattform für das Gemeinwohl in Deutschland.

Über „**WirWunder**“ werden Vereine und soziale Organisationen mit Spendern zusammengebracht: schnell, einfach, online.

Mehr Infos: www.wirwunder.de/ostalb



in Kooperation mit

WIRWUNDER

 betterplace



Grußwort

Auch in diesem Kursprogramm möchte ich Sie als 1. Vorstand des Karate-Dojo Spraitbach e.V., wieder recht herzlich begrüßen.

Wir wollen uns dieses Jahr erneut an das Kursprogramm der BARMER anschließen und jedem die Möglichkeit geben, Karate nicht nur als Kampfsport, sondern auch unter dem Motto „Fit for fun“ und „Spaß und Bewegung für jedes Alter“ anbieten.

Mein Trainerteam und ich würden uns sehr über Ihr Kommen freuen.



Sabine Hirsch
1. Vorstand,
Karate-Dojo Spraitbach e.V.



Karate für Kinder ab 6 Jahren

Inhalt Großes Ziel des Kinderkarate ist es, die Kinder in ihrer physischen sowie psychischen Verfassung zu stärken bzw. zu festigen. Karate ist ein vielseitiger Kampfsport, in dem es heißt, Körper und Geist zu vereinen, um die Vielfältigkeit dieses Sportes zu erlernen. Um im Karate die notwendige körperliche Leistungsfähigkeit zu erreichen, hat das Karate-Dojo Spraitbach e.V., das vom DKV e.V. anerkannte Sportabzeichen, die kleinen Samurais, mit ins Trainingsprogramm aufgenommen. Um dieses Sportabzeichen zu bekommen, müssen allgemeine und karatespezifische Tests durchgeführt werden, auf die die Kinder im Training vorbereitet werden. Neugierig geworden? Dann schaut doch einfach vorbei.



Sabine Hirsch



Caroline Rudolph



Marcel Hirsch



Kurs-Nr. S 008

ÜL Sabine Hirsch, Trainerin 4. Dan,
C-Lizenz Trainerin,
Caroline Rudolph,
Kinder- und Jugendtrainerin 1. Dan,
Marcel Hirsch, 2. Kyu, Kinder- und
Jugendtrainer

Tag, Uhrzeit montags, 17.00 – 18.00 Uhr
Anfänger und weiß-gelb Gurt
montags, 18.00 – 19.00 Uhr
ab Gelbgurt

Dauer laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo Spraitbach, Kulturhalle bei der Schule

Gebühr Aufnahmegebühr einmalig 10,- €
vierteljährlicher Beitrag:
Kinder/Schüler: 30,- €
Erwachsene: 40,- €
nach 3-maligem

Teilnehmer kostenlosem Training
Mitgliedschaft erforderlich
unbegrenzt

Anmeldung Im Training oder über die Homepage
karate-dojo-spraitbach.de





Karate für Jugendliche und Erwachsene

Inhalt



Sabine Hirsch

Karate ist eine Sportart bei der man die waffenlose Selbstverteidigung erlernen kann. Man lernt alle Bewegungen des Körpers zu beherrschen, wie z. B. Beugen, Springen, Balancieren etc., d.h. die Arme, Beine, der Körper und der Geist werden gleichermaßen trainiert.

Das Wesentliche des Karate-Do ist nicht über Sieg und Niederlage zu entscheiden, sondern eine Kampfkunst, die den Charakter durch Training entwickelt, sodass der Karateka jedes physische und psychische Hindernis überwinden kann.



René Rudolph

Kurs-Nr.

S 009

ÜL

Sabine Hirsch, Trainerin 4. Dan,
C-Lizenz Trainerin,
René Rudolph, Trainer 2. Dan,
Karate-Dojo Spraitbach e.V.

Tag, Uhrzeit

dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Dauer

laufendes Angebot, außer in den Schulferien

Wo

Spraitbach, Gemeindehalle bei der Schule

Gebühr

Aufnahmegebühr einmalig 10,- €

vierteljährlicher Beitrag:

Kinder/Schüler: 30,- €

Erwachsene: 40,- €

nach 3-maligem kostenlosem Training

Mitgliedschaft erforderlich

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

Im Training oder über die Homepage
karate-dojo-spraitbach.de



- Kurs-Nr.** S 010
ÜL Sabine Hirsch, Trainerin 4. Dan,
C-Lizenz Trainerin,
René Rudolph, Trainer 2. Dan,
Karate-Dojo Spraitbach e. V.
- Tag, Uhrzeit** donnerstags, 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer laufendes Angebot,
außer in den Schulferien
- Wo** Spraitbach, Gemeindehalle bei der Schule
Gebühr Aufnahmegebühr einmalig 10,- €
vierteljährlicher Beitrag:
Kinder/Schüler: 30,- €
Erwachsene: 40,- €
nach 3-maligem kostenlosem Training
Mitgliedschaft erforderlich
- Teilnehmer** unbegrenzt
Anmeldung Im Training oder über die Homepage
karate-dojo-spraitbach.de



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 2025

44. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

**Sport-Spaß
Schwäbischer
Wald**



Täferrot

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Wir vom SSV Täferrot freuen uns auch diesmal wieder beim Sport-Spaß Schwäbischer Wald mitzuwirken.

Genauso wie sich das gesamte Kursangebot vom Sport-Spaß weiterentwickelt hat so wurde auch das Angebot vom SSV Täferrot erweitert. Als Auswahl stellen wir Ihnen das laufende Vereinsangebot zur Verfügung. Ob es nun gesundheitlich – oder sportorientiert sein soll, mit ziemlicher Sicherheit finden Sie für sich das geeignete Angebot. Es spielt keine Rolle, ob Sie nun sportlich bereits aktiv sind oder es noch werden wollen, bei uns haben Sie die Möglichkeit bei den jeweiligen Übungsstunden kurz reinzuschnuppern, um sich danach einer oder mehreren Gruppen anzuschließen.

Der wichtigste Faktor für einen gut funktionierenden Sportbetrieb sind unsere sehr gut ausgebildeten Übungsleiter, bei denen ich hiermit auch nochmals meinen Dank für ihr außergewöhnliches Engagement aussprechen möchte.

Damit Sie auch davon profitieren können, möchten wir Sie hier noch mal animieren vorbeizukommen und mitzumachen.

Sie werden sehen, durch den Sport werden Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes tun, sondern gleichzeitig wird der Geist und die Seele positiv beeinflusst.

Wir würden uns freuen, wenn viele Sport-Spaß-Begeisterte sich angesprochen fühlen und aktiv mitmachen. Denken Sie einfach daran, es ist nie zu spät.



SSV
Täferrot e.V.

Rolf Beck

Rolf Beck

1. Vorsitzender SSV Täferrot e.V.



Kobra und mehr für den Körper

Yoga

Inhalt Das sanfte Training zur Stärkung der Rücken und Rumpfmuskeln. Verspannungen lösen, den Körper dehnen. Ein Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Eine Stunde für sich Zeit nehmen.

Kurs-Nr. T 001
ÜL Judith Fehlinger, Übungsleiterin, SSV Täferrot

Tag, Uhrzeit dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer laufendes Angebot, außer in den Schulferien

Wo Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung bei den Übungsstunden

Info Evtl. eine Wolldecke und warme Strümpfe mitbringen.





Sport – Spiel – Spaß

Inhalt	Das Angebot weckt mit vielfältigen Bewegungsspielen sowie durch Lauf- und Fangspiele die Motivation zum regelmäßigen Sporttreiben. Gemeinsam Sporttreiben macht Spaß, stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die Selbständigkeit und hält fit. Inhaltlich richtet sich das Angebot weitestgehend nach den Vorlieben der Teilnehmer. Grundzüge und Elemente der großen Sportspiele werden in Kleinen Spiele gelernt und angewandt.
Kurs-Nr.	T 002
ÜL	Ingrid Bareis, Sportlehrerin, SSV Täferrot
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 17.00 – 18.10 Uhr
Dauer	laufendes Angebot, außer in den Schulferien
Wo	Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Vereinsbeitrag erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Info und Anmeldung	Ingrid Bareis, Telefon (07175) 92 13 70

Kinderturnen – Sport – Spiel – Spaß

- Inhalt** Durch vielfältige Vertrauens- und Bewegungsspiele, durch Lauf und Fangspiele und durch Turnen an und mit Geräten, werden die Motivation für Sport und Bewegung gefördert sowie die Motorik und die Koordination geschult. Gemeinsam etwas unternehmen macht Spaß, stärkt Selbstvertrauen, fördert die Selbstständigkeit und übt Fairness.
- Kurs-Nr.** **T 003**
- ÜL** Ingrid Bareis, Sportlehrerin,
SSV Täferrot
- Tag, Uhrzeit** **Grundschul Kinder:**
donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr
ältere Kinder und Jugendliche:
donnerstags, 17.05 – 18.15 Uhr
- Dauer** laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien
- Wo** Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt erwünscht
- Info und Anmeldung** Ingrid Bareis,
Telefon (07175) 92 13 70
Terminänderungen können sich ergeben





Kinderkarate

Inhalt In diesem Kurs werden Kinder ab 8 Jahren durch das Erlernen dieser Kampfkunst in ihren motorischen und koordinativen Fähigkeiten geschult. Hierzu bildet Karate hervorragende Möglichkeiten. Gleichwohl werden Tugenden wie Disziplin, Respekt und Toleranz vermittelt. Die Kinder werden in diesem Sinne nicht nur in psychischer, sondern auch in ihrer physischen Entwicklung unterstützt. Neben dem wöchentlichen Karatetraining wird auch die Teilnahme an Wettkämpfen und vereinbegleitende Maßnahmen angeboten. Modernste Trainingspsychologische Aspekte kommen hier zum Tragen, denn die Trainer werden ständig an den Sportschulen des Landes, sowie auf Lehrgängen des Karate Verbandes Baden-Württemberg aus- und weitergebildet.



Harald Fehlinger



Hans-Peter Bader



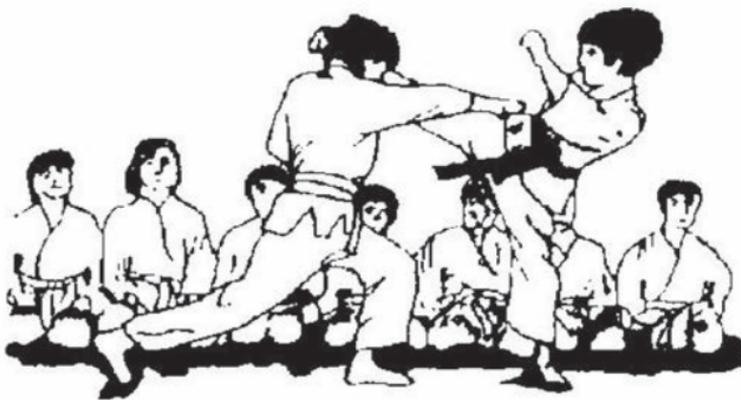
Kurs-Nr.	T 004
ÜL	Harald Fehlinger, 2. DAN Karate, lizenziertes Karate C-Trainer, Michael Pfeiffer, 2. DAN Karate, lizenziertes Karate C-Trainer, Hans-Peter Bader, 3. Kyu und wechselnde Trainer aus der eigenen Jugend, die bereits Seminare für Kindertraining besucht haben
Tag, Uhrzeit	montags und mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	laufendes Angebot, außer in den Schulferien
Wo	Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	Bitte frühzeitig anmelden und/oder vormerken lassen. Bitte stets aktuelle Regelungen auf unserer Homepage www.karate-täferrot.de beachten!
Anmeldung	bei den Übungsstunden

Karate – Jugend ab orange



Inhalt

In diesem Kurs wird gerade auf die in der heutigen Zeit gesteigerten Herausforderungen in unserer Gesellschaft eingegangen. Ein hoher Teil kommt hier der Gewaltprävention zu, denn den Jugendlichen wird durch die Teilnahme am Karatetraining ein hohes Maß an Selbstbeherrschung und Toleranz vermittelt. Dem Aspekt der waffenlosen Selbstverteidigung im Karate wird große Aufmerksamkeit geschenkt. Gleichzeitig erfahren die Jugendlichen durch die Teilnahme an Wettkämpfen, dass nur ein konsequent verfolgter Weg zum Ziel führen kann. Die Karate Jugend in Täferrot engagiert sich in vielerlei Hinsicht für die Belange der Kinder. Hier erleben sie frühzeitig Vorbild für die „Kleinen“ zu sein.





Karate – Jugend & Erwachsene

Inhalt



Daniel Stephan



Christina Waibel



Rolf Beck

Die Ursprünge der Kampfkunst Karate reichen ca. 2000 Jahre zurück. Im Laufe der Zeit entwickelte sich daraus ein ausgeklügeltes Kampfsportsystem, welches nach und nach ausgebaut und erweitert wurde.

In Täferrot wird der in Deutschland überwiegend verbreitete traditionelle Shotokan-Stil betrieben mit einem Schwerpunkt auf modernem Sportkarate. Traditionelle Elemente wie Formen (Kata), Kihon (grundlegendes Techniktraining) und Selbstverteidigung gehören natürlich trotzdem zum vermittelten Umfang des Trainings. Das Karate Dojo Täferrot ist dem Deutschen Karate Verband angeschlossen. Dem einzig vom Innenministerium des Bundes anerkannten Fachverband für Karate. Dies garantiert höchste Qualität bei der Ausbildung der Trainer.

Kurs-Nr.

T 005

ÜL

Daniel Stephan, 4. DAN Karate, lizenziertes Karate C-Trainer, Rolf Beck, 2. DAN Karate, lizenziertes Karate C-Trainer, Dr. med. Christina Waibel, 4. DAN Karate

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 – 20.30 Uhr
mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer

laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo

Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt erwünscht
Bitte die aktuellen Regelungen auf unserer Homepage www.karate-täferrot.de beachten

Teilnehmer

Anmeldung

Vor den Übungsstunden in der Halle und über das Kontaktformular auf unserer Homepage.



Karate für Ältere – Jukuren – (Späteinsteiger)

Inhalt



Daniel Stephan



Jukuren bedeutet übersetzt „die Erfahrenen“. Hier soll Spätberufenen die Möglichkeit gegeben werden, vielleicht einen Kindheitstraum wahr werden zu lassen und die Kampfkunst Karate zu erlernen. In einer zunächst separat geführten Gruppe werden die Späteinsteiger an das Karate herangeführt.

Hier kommt dem absoluten körper-schonendem Erlernen und Üben der Karatetechniken oberste Priorität zu. Die speziell geschulten Trainer achten darauf, den Übenden bei zu großem Trainingseifer etwas zu bremsen, um so Verletzungen zu verhindern. Gemeinsam sollen die Jukuren Schritt für Schritt und dies gemeinsam ihren Weg Karate begehen.

Kurs-Nr.

T 006

ÜL

Daniel Stephan und sein Trainerteam,
<http://www.karate-täferrot.de/trainer-und-ansprechpartner>

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 – 20.30 Uhr und
mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer

laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo

Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt
erwünscht

Teilnehmer

Bitte die aktuellen Regelungen
auf unserer Homepage
www.karate-täferrot.de beachten

Info und Anmeldung

vor den Übungsstunden beim
Trainerteam



Badminton

Inhalt



Reinhold Stierl

Das beliebte Freizeitspiel mit dem leichten Federball – in der Halle gespielt – eine ideale Möglichkeit, sich spielerisch fit zu halten. Aufwärmung mit Funktionsgymnastik.

Kurs-Nr. T 007

ÜL

Tag, Uhrzeit

Dauer

Wo

Gebühr

Teilnehmer

Anmeldung

Reinhold Stierl, Sportlehrer, SSV Täferrot

dienstags, 20.15 – 22.00 Uhr

laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

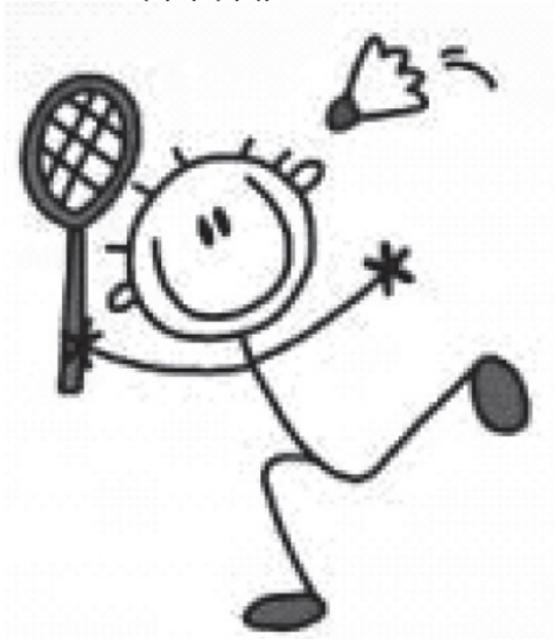
Vereinsmitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt erwünscht

unbegrenzt

vor den Übungsstunden bei
Reinhold Stierl,

Telefon (07171) 74712

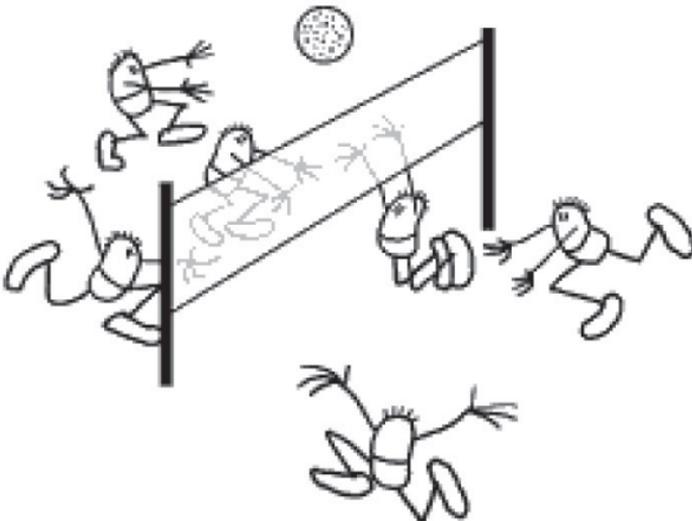




Volleyball

Inhalt Diese attraktive Sportart ist eine ideale Möglichkeit sich spielerisch fit zu halten. Ein faszinierendes Freizeitspiel für jedes Alter. Volleyball wird überwiegend in der Halle gespielt. Als Trendsportart bekannt unter dem Begriff „Beach-Volleyball“ erobert das Spiel zunehmend immer mehr Freigelände in den Vereinen. Egal ob in der Halle oder am Strand der Copacabana in Rio ist das Üben und Erlernen von Grund-techniken, wie „Baggern“, „Pritschen“, „Schmetter“ und „Aufschlag“, Voraussetzung für diese tolle Ballsportart.

Kurs-Nr.	T 008
ÜL	Joachim Stecklum, Sportlehrer, SSV Täferrot
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 20.00 – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Angebot, außer in den Schulferien
Wo	Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Vereinsbeitrag erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	bei den Übungsstunden



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





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!

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 Erwachsenengruppe

Ansprechpartner: Bernhard Lange

Telefon: (07171) 9223 332 (AB)

rg.schwaebisch-gmuend@adhs-deutschland.de



Authismus 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.ostalbgmx.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-ostalb.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

Kehlkopfloße, Kehlkopferierte

SHG der Kehlkopfloßen und Kehlkopferierten

Ansprechpartner: Heinz Ebert

Telefon: (07366) 6683

kehlkopfloße-ostalb.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 Stanislawski

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 Gmpnd

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 Trumpf

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
pflugestuetspunkt@ostalbkreis.de
pflugestuetspunkt.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
foerdereverein-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/angehörigengruppe/schwäbisch-gmünd/

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

Jungrheumatiker 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 suchtgefährdeter
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



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 2025

Die Grundausbildung in der Leichtathletik

LAUFEN - SPRINGEN - WERFEN

Erlebnis- und Handlungsfelder der Leichtathletik

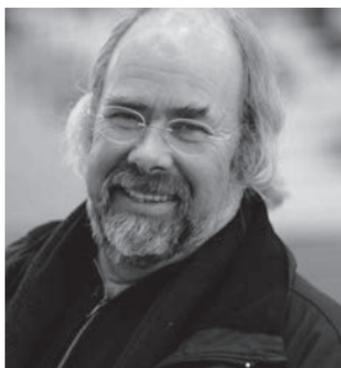
Nikolauslehrgang 2025 – Samstag, 6. Dezember 2025
Große Sporthalle 73525 Schwäbisch Gmünd, Katharinenstraße 33.
Anmeldung über den Württembergischen Leichtathletikverband,
info@wlv-sport.de, Kennwort „Kinder und Entwicklung“

Die Leichtathletik mit Kindern im Verein registriert vielerorts einen sehr zufriedenstellenden Zulauf. Die Gruppenstärken im Kinderbereich stimmen. Die Vereine klagen nicht, ganz im Gegenteil. Es finden viele interessierte Kinder den Weg in die Abteilungen. Vielerorts reichen die Übungsleiter und Trainer nicht aus, um alle Kinder zu betreuen. Allerdings ist auch festzustellen, dass oftmals die vorhandenen Übungsleiter keine spezielle Ausbildung haben.

Dies will der Württembergische Leichtathletikverband mit seiner Kongressreihe „Kinder und Entwicklung“ ändern. Parallel zu C-Trainer-Ausbildung Kinderleichtathletik werden mit gezielt Lehrgangsformen, wie dem Nikolauslehrgang in Schwäbisch Gmünd, erneut Überlegungen zu einer kindgemäßen Leichtathletik vorgestellt und diskutiert werden. Das sind Pädagogische Elemente, kindgemäße Reize, knifflige Aufgabenstellungen, ein breiter Teambezug, langfristig und behutsame Konzeptionen, sich ständig verändernde Situationen, ein stufiger, entwicklungsgemäßer Aufbau, ein entdeckendes Lernprogramm, das die Kinder in einem psychosozialen Gefüge grundlegend schult. Das sind die inhaltlichen Schwerpunkte.

Damit wird es gelingen, nahtlosen Übergänge von der leichtathletischen Grundausbildung in das Grundlagen- und später in das Aufbautraining hinein, zu schaffen.

Leichtathletik für Kinder, das sind Programme die in ihrer Entwicklungsgemäßheit eine fähigkeitsorientierte, herausfordernde, variable und variantenreiche Leichtathletik propagieren und langfristige Brücken hinein in die Jugendleichtathletik schaffen.





Impressum

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

Redaktionsschluss: Oktober 2024

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 Gemeindeverwaltungsverband Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Spraitbach, Durlangen, Täferrot und den jeweiligen Turn- und Sportvereinen.

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

Redaktion Peter Kühnl, GVV Schwäbischer Wald
Yvonne Ott, TSV Mutlangen
Lisa Jäger, FC Durlangen
Jonas Schmid, Volleyballfreunde Durlangen
Inge Fritz, FC Spraitbach
Sabine Hirsch, Karate-Dojo Spraitbach
Rolf Beck, SSV Täferrot
Dietmar Weiß, BARMER Schwäbisch Gmünd

Zusammenstellung Dietmar Weiß, BARMER Schwäbisch Gmünd
Yvonne Ott, TSV Mutlangen

Bildnachweis Stadt Schwäbisch Gmünd,
Beteiligte Sportvereine, Rems-Zeitung

Satz und Bild Organisations-Druck GmbH
Schwäbisch Gmünd

Druck Organisations-Druck GmbH
Schwäbisch Gmünd

Gedruckt auf umweltfreundlichem chlorfrei gebleichtem Papier