

# 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](mailto: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](mailto: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](http://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:

|                         |            |   |            |
|-------------------------|------------|---|------------|
| <b>Faschingsferien</b>  | 03.03.2025 | – | 07.03.2025 |
| <b>Osterferien</b>      | 14.04.2025 | – | 26.04.2025 |
| <b>Pfingstferien</b>    | 10.06.2025 | – | 21.06.2025 |
| <b>Sommerferien</b>     | 31.07.2025 | – | 13.09.2025 |
| <b>Herbstferien</b>     | 27.10.2025 | – | 31.10.2025 |
| <b>Weihnachtsferien</b> | 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, D 005

**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, D 005



## **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](http://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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto: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](http://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](mailto:turnen.vonlinck@tsv-mutlangen.de)  
[turnen@tsv-mutlangen.de](mailto:turnen@tsv-mutlangen.de)

### **Sport-Spaß**

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

### **Fußballabteilung**

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

### **Volleyball**

Information bei Bernhard Kohnle  
E-Mail: [volleyball@tsv-mutlangen.de](mailto: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](mailto: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

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

## Kinder Turnen 4 - 6 Jahre

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b>     | <b>M 008 Affenbande</b>   |
| <b>ÜL</b>           | Carmen Pfitzer, Oxana Seibold, Salome Trompisch, Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen                         |
| <b>Tag, Uhrzeit</b> | dienstags, 17.15 - 18.15 Uhr  |
| <b>Dauer</b>        | laufender Kurs, außer in den Schulferien  |
| <b>Wo</b>           | Hornberghalle Mutlangen   |
| <b>Gebühr</b>       | Vereinsmitglieder: kostenfrei<br>Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich |
| <b>Anmeldung</b>    | nach Absprache<br>Carmen Pfitzer,<br>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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.



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



## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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  
Anmeldung**

Jasmina Abele,

Email [Jasmina.abele@web.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

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



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

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

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

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



## Fit-for-ever mit Ursula

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



## Volleyball mit Rita

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



## Hip Hop for Kids 10 – 15 Jahre

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Inhalt</b>             | 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. |
| <b>Kurs-Nr.</b>           | <b>R 005</b>   |
| <b>ÜL</b>                 | Yeukai Kamleiter, Dance-Instructor, Deutsche Hip-Hop-Vize-Meisterin  |
| <b>Tag, Uhrzeit</b>       | mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr   |
| <b>Dauer</b>              | 5 Nachmittage  |
| <b>Beginn</b>             | laufender Kurs, außer in den Schulferien   |
| <b>Wo</b>                 | Ruppertshofen, Kultur und Sportzentrum Jägerfeld   |
| <b>Gebühr</b>             | bei Frau Adam zu erfragen  |
| <b>Teilnehmer</b>         | 7 - 15   |
| <b>Info und Anmeldung</b> | Ursula Adam,<br>Handy 0176 8332 6801   |



## Kinderturnen

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Inhalt</b>                 | 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.                    |
| <b>Kurs-Nr.</b>               | <b>R 006</b>   |
| <b>ÜL</b>                     | Jenny, Übungsleiterin,<br>Jasmin, Übungsleiterin,<br>Solveig, Übungsleiterin,<br>Jasmin, Übungsleiterin,<br>TSV Ruppertshofen  |
| <b>Tag, Uhrzeit</b>           | <b>Schulkinderturnen 1.-4. Klasse</b><br>mit Jenny,<br>freitags , 13.45 – 14.45 Uhr<br><b>Kinderturnen ab 4 Jahre</b><br>mit Jasmin und Solveig,<br>freitags, 15.00 – 15.45 Uhr<br><b>Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr</b><br>mit Jasmin,<br>freitags, 16.00 – 17.00 Uhr |
| <b>Beginn</b>                 | laufender Kurs, außer in den Schulferien   |
| <b>Wo</b>                     | Ruppertshofen, Kultur und Sportzentrum<br>Jägerfeld  |
| <b>Gebühr</b>                 | Vereinsmitglieder: kostenfrei<br>Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,<br>danach Vereinsbeitritt erforderlich   |
| <b>Teilnehmer</b>             | 25<br>Der Einstieg in den laufenden Kurs<br>ist jederzeit möglich  |
| <b>Info und<br/>Anmeldung</b> | Ursula Adam,<br>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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto: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](http://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

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

**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



Lena Baur

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.

### 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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto: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!

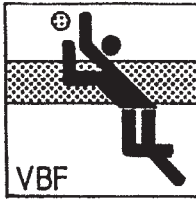
Uns ist es wichtig, die Beweglichkeit von Anfang an zu erhalten und die Kinder bzw. Jugendliche für den Sport zu begeistern. Bei unseren Kleinkindgruppen achten wir besonders auf die Vielseitigkeit, wobei keine Spezialisierung auf eine Sportart stattfindet.

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

### Inhalt



Beate Schmid

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](https://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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto: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.**  
**ÜL**



**S 004**

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**  
**Wo**  
**Gebühr**  
**Teilnehmer**  
**Info und**  
**Anmeldung**

12 Einheiten  
Spraitbach, Sporthalle Foyer  
bei der Übungsleiterin zu erfragen  
12–15  
Inge Fritz,  
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](http://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

kostenlosem Training  
Mitgliedschaft erforderlich  
unbegrenzt

**Teilnehmer**  
**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](http://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](http://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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

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

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Inhalt</b>                 | 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. |
| <b>Kurs-Nr.</b>               | <b>T 002</b>   |
| <b>ÜL</b>                     | Ingrid Bareis, Sportlehrerin,<br>SSV Täferrot  |
| <b>Tag, Uhrzeit</b>           | donnerstags, 17.00 – 18.10 Uhr   |
| <b>Dauer</b>                  | laufendes Angebot,<br>außer in den Schulferien   |
| <b>Wo</b>                     | Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle  |
| <b>Gebühr</b>                 | Vereinsmitglieder: kostenfrei<br>Nichtmitglieder: Vereinsbeitrag erwünscht   |
| <b>Teilnehmer</b>             | unbegrenzt   |
| <b>Info und<br/>Anmeldung</b> | Ingrid Bareis,<br>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*



|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b>     | <b>T 004</b>  |
| <b>ÜL</b>           | 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 |
| <b>Tag, Uhrzeit</b> | montags und mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr  |
| <b>Dauer</b>        | laufendes Angebot, außer in den Schulferien   |
| <b>Wo</b>           | Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle   |
| <b>Gebühr</b>       | Vereinsmitglieder: kostenfrei<br>Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht   |
| <b>Teilnehmer</b>   | Bitte frühzeitig anmelden und/oder vormerken lassen. Bitte stets aktuelle Regelungen auf unserer Homepage <a href="http://www.karate-täferrot.de">www.karate-täferrot.de</a> beachten!  |
| <b>Anmeldung</b>    | 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](http://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: Vereinsbeitrag  
erwünscht

### Teilnehmer

Bitte die aktuellen Regelungen  
auf unserer Homepage  
[www.karate-täferrot.de](http://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

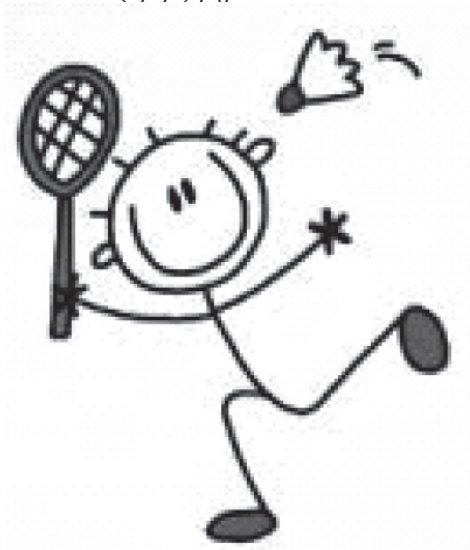
Vereinsmitglieder: kostenfrei

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 Grundtechniken, wie „Baggern“, „Pritschen“, „Schmetter“ und „Aufschlag“, Voraussetzung für diese tolle Ballsportart.

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Kurs-Nr.</b>     | <b>T 008</b>   |
| <b>ÜL</b>           | Joachim Stecklum,<br>Sportlehrer, SSV Täferrot                             |
| <b>Tag, Uhrzeit</b> | donnerstags, 20.00 – 22.00 Uhr   |
| <b>Dauer</b>        | laufendes Angebot,<br>außer in den Schulferien                             |
| <b>Wo</b>           | Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle  |
| <b>Gebühr</b>       | Vereinsmitglieder: kostenfrei<br>Nichtmitglieder: Vereinsbeitrag erwünscht |
| <b>Teilnehmer</b>   | unbegrenzt   |
| <b>Anmeldung</b>    | 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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)



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

**Behinderte**

**Herzerkrankungen**

**Selbst**

**Kinder-/Elterngruppen**

**hilfe**

**Parkinsonerkrankung**

**gruppen**

**Morbus-Bechterew Erkrankung**

**Krebserkrankungen**

**Psychische Erkrankungen**

**Suchterkrankungen**

**Transplantationsgruppen**

**Sonstige Erkrankungen**





# Selbsthilfegruppen

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

## **Adipositas**

### **SHG Adipositas Aalen**

Ansprechpartner: Uwe Sauer

Telefon: (07361) 8098 259

Mobil: 0170 8529 336

facebook: Adipositaszentrum Aalen - SHG Adipositas

## **Solotutti - AlleinErziehendenTreff**

### **Schwäbisch Gmünd a.l.s.o. e. V.**

#### **Alleinerziehend**

Ansprechpartner: Martien de Broekert

Telefon: (07171) 1041 1022

m.debroekert@alsogmuend.de

alsogmuend.de

## **Aphasie**

### **SHG Aphasie Heidenheim**

Ansprechpartnerin: Hermine Gutmair

Telefon: (07321) 46153

## **Elterninitiative**

### **„Kinder mit Asthma“**

#### **Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**

Ansprechpartnerin: Sonja Bäuerle

Telefon: (07365) 5964

sonja1111@gmx.net

## **Regionalgruppe des ADHS**

### **Deutschland e. V.**

#### **Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit/ohne Hyperaktivität**

#### **ADHS/ADS - Gesprächskreis Schwäbisch Gmünd**

#### **Eltern sowie Erwachsenenengruppe**

Ansprechpartner: Bernhard Lange

Telefon: (07171) 9223 332 (AB)

rg.schwaebisch-gmuend@adhs-deutschland.de



**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.ostalb@gmx.de

### **Hörschädigung**

#### **Initiative Schlüssel für Alle e. V. Heidenheim**

Zentrum für Hörbehinderte

info@initiative-schluessel-fuer-alle.de

kalteisjohann@yahoo.de

initiative-schluessel-fuer-alle.de





### **Hörschädigung**

#### **Hörgeschädigtenverein Schwäbisch Gmünd**

hgt-gmuend@gmail.com

hgv-gd-ostalb.jimdo.free.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 suchtfährdeter  
und suchtkranker Kinder**

Ansprechpartnerin: Tine Delmonte

Telefon: 0151 7504 9290

selbsthilfe@elternkreis-ulm.de

**Suchterkrankungen - Anonyme Alkoholiker**

**Anonyme Alkoholiker (AA) Schwäbisch Gmünd**

Telefon: 0170 4878 682

aa-schwaebischgmuend@t-online.de

anonyme-alkoholiker.de

**Suchterkrankungen - Anonyme Alkoholiker**

**Anonyme Alkoholiker (AA) Giengen**

Telefon: 0171 1579 997

anonyme-alkoholiker.de

**Suchterkrankungen - Freundeskreis**

**Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe**

**„Sprungbrett“ Aalen**

Ansprechpartner: Jürgen Koch

Telefon: (07366) 4533

rotwolf2@t-online.de

**Suchterkrankungen - Freundeskreis**

**Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe**

**Schwäbisch Gmünd-Großdeinbach**

Ansprechpartner: Martin Exner

Telefon: 0176 3415 6670

**Suchterkrankungen - Guttempler**

**Guttempler Heidenheim Gemeinschaft Wental**

Ansprechpartner: Martin Kaltwasser

Telefon: 0151 5787 3636

martin.kaltwasser@guttempler-bw.de

guttempler.de





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

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

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

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

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

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

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



### **Suchterkrankungen - Weiter Gruppen**

#### **L.O.S. Lebensfreude ohne Sucht Schwäbisch Gmünd**

Ansprechpartner: Manuel Siebert und Harry Kuhn,

Telefon: 0176 5686 6408 oder

Telefon: 0157 54473906

### **Suizid**

#### **LEOSS-Projekt LEBEN - ERLEBEN OHNE SUCHT**

#### **& SUIZID und soziale Not.**

#### **SUCHT - PRÄVENTION - SELBSTHILFE - BEGLEITUNG**

Ansprechpartner: Peter Hoch

leoss@projekt.de

leossprojekt.de

### **Transplantationen**

#### **Lebertransplantierte Deutschland e. V.**

#### **Kontaktgruppe Ostalbkreis**

Ansprechpartner: Klaus Gildein

Telefon: (07171) 9981 653

klaus.gildein@lebertransplantation.de

### **Transplantationen**

#### **Transplant-Kids e. V.**

#### **Kontaktperson (kein Gruppentreffen)**

Ansprechpartner: Familie Weth

Telefon: (07361) 5734 447

familie.weth@transplant-kids.de

### **Trauer**

#### **Trauergruppe Heidenheim**

#### **Evangelische Gesamtkirchengemeinde Heidenheim**

Ansprechpartner: Pfarrer Thomas Völklein  
und Andreas Kirr

Telefon: (07321) 332 095

e-busch-ev@t-online.de

ebangelisch-heidenheim.de/

zinzendorfkirchengemeinde

### **Trauer**

#### **Ökumenischer Hospitzdienst Aalen e. V.**

#### **Offener Treffpunkt für Trauernde: „Trauertreff“**

Ansprechpartnerinnen: Judith Kufka

und Iris Geissendörfer-Kern

Telefon: (07361) 555 056

info@aalener-hospitzdienst.de



# 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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

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

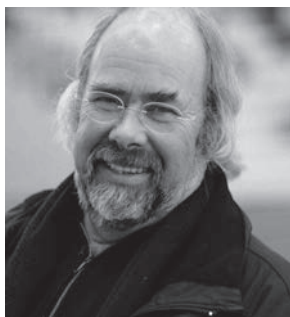
**Nikolauslehrgang 2025 – Samstag, 6. Dezember 2025**  
**Große Sporthalle 73525 Schwäbisch Gmünd, Katharinenstraße 33.**  
**Anmeldung über den Württembergischen Leichtathletikverband,**  
**info@wlv-sport.de, Kennwort „Kinder und Entwicklung“**

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