NEU
im Ärztehaus
West

HERZLICH WILLKOMMEN
IN HOFHERRNWEILER

Unser zweiter Standort ist eingerichtet. Wir freuen uns auf Sie.

PHYSIO
FRANK

Weilerstraße 8, 73434 Aalen-Hofherrnweiler
Telefon 07361 5552373
hofherrnweiler@physio-frank.de

Wilhelmstraße 37, 73433 Aalen-Wasseralfingen
Telefon 07361 8122555
wasseralfingen@physio-frank.de

www.physio-frank.de

Welten 2/2021

September bis Dezember

- Kinderwelt
- Freizeit- und Fitnesswelt
- Gesundheitswelt

Gemeinsam bewegen!

AALENER
SPORT
ALLIANZ

Mit High-Tech und Herz

RadioOnkologieNetzwerk

Starten Sie jetzt mit uns durch!

Für unsere Arztpraxen in Aalen, Schwäbisch Gmünd und Winnenden suchen wir

Medizinische Fachangestellte (m/w/d)

und

Medizinisch-technische Radiologieassistenzen (m/w/d)

Wir bieten Ihnen:

- Einen zukunftssicheren, unbefristeten Arbeitsplatz in einem systemrelevanten Bereich
- Geregelte Arbeitszeiten ohne Nacht- und Wochenenddienste
- Modernste technische Ausstattung
- Die Möglichkeit, eigene Ideen und Initiativen einzubringen, um Prozesse mitzugestalten

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Sprechen Sie uns gerne an!

Nathalie Hippich und Sarah Schoch
E-Mail: recruiting@radioonkologienetzwerk.de
Tel. / Whatsapp: +49171 3073609
karriere.radioonkologienetzwerk.de

RadioOnkologieNetzwerk GmbH
Ulmer Straße 68, 73431 Aalen

Mehr über uns erfahren Sie unter:
www.radioonkologienetzwerk.de

AALENER SPORT ALLIANZ

Willkommen

Endlich, wir dürfen wieder für Sie da sein! Nach der langen Periode mit fast ausschließlich guten Online-Angeboten ist es uns aufgrund der positiven Entwicklung endlich wieder möglich, ein interessantes und generationsübergreifendes Präsenzprogramm anzubieten.

Die Aalener Sportallianz entwickelt den Kinder-, Freizeit- und Gesundheitssport in vielseitiger Weise fort. Qualitativ hochwertige Angebote für Frauen und Männer aller Altersklassen, angepasst an unterschiedlichste Leistungsansprüche. Der Verein profitiert dabei einmal mehr von einem guten Mix aus ehren- und hauptamtlichen Sportfachkräften. Insbesondere dadurch ist es möglich, Sport zur passenden Zeit anzubieten und das völlig unverbindlich.

Lassen Sie mich in dem Zusammenhang auf die im September geplante Eröffnung unseres neuen „SPORTIVO“ hinweisen. Mit dem neuen gerätegestützten Studio für Fitness- und Gesundheitssport besetzen wir in unserem Sportzentrum im Spiesel einen bislang noch weißen Fleck in Wasseralfingen. Darüber hinaus wird das SPORTIVO den Mitgliedern der Aalener Sportallianz ganz neue, zusätzliche Möglichkeiten innerhalb der Fitness- und Gesundheitswelt eröffnen. Informieren Sie sich über unsere Möglichkeiten:

Sportangebot	Seite
Kinderwelt	3
Feriensportcamps	6
Schwimmschule	9
Jugendwelt	11
Freizeitwelt	12
Fitnesswelt	14
Gesundheitswelt	16
Wettkampfsport	20

Anmeldungen sind ab sofort über die angegebenen Kontaktdaten möglich. Sicherlich ist auch für Sie das passende Angebot dabei. Bis bald, wir freuen uns auf Sie!

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Meyer
Aalener Sportallianz e.V. / Vorstand-Kommunikation

Geschäftsstelle

Spieselstraße 23
73433 Aalen

Mail info@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 10

Öffnungszeiten
Dienstag
16.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch
10.00 bis 12.00 Uhr
17.00 bis 19.00 Uhr

Donnerstag
16.00 bis 18.00 Uhr

Heike Dargies-Meyer
Ansprechpartnerin, Mitglieder, Verwaltung

Mail heike.dargies-meyer@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 10

Sabine Maier
Ansprechpartnerin, Verwaltung

Mail sabine.maier@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 10

Sportlicher Leiter, Verantwortlicher BGM

Peter Rothenstein
Dipl.-Sportwissenschaftler
Sportlicher Leiter, BGM

Mail peter.rothenstein@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 18

Allgemeine Informationen

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs bzw. Gruppe sind 6 Personen. Eine Aufnahmebegrenzung pro Gruppe erfolgt gemäß dem Zeitpunkt der Anmeldung für die jeweilige Gruppe und entsprechend den Hallenkapazitäten sowie der Ausstattung. Wir sind bei Kapazitätsengpässen und bei Information an die Ansprechpartner bestrebt weitere Angebote aufzubauen.

Ein zweimaliges Probetraining ist bei allen Angeboten möglich. Bambinis- (ohne Laufzwerge) und Freizeitweltangebote können über eine einmalige 10er Karte getestet werden. Anschließend ist eine Mitgliedschaft in dem jeweiligen Bereich notwendig. **Eine vorherige Anmeldung bei allen Angeboten ist erforderlich.**

In den Schulferien findet in der Regel kein Übungsbetrieb statt. Der Bereich Fitnesswelt bietet ein reduziertes Programm auch über die Ferien an. Informationen hierzu bekommen Sie über die jeweiligen Ansprechpartner bzw. Internetseiten.

Die Buchung der Fitnesswelt Plus versteht sich als Flatrate.
Diese Mitglieder können mit einem Beitrag an allen aufgeführten Angeboten teilnehmen.

BGM, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesunde, leistungsfähige und motivierte Beschäftigte sind **der** Erfolgsfaktor für alle Unternehmen und Organisationen. Krankheitsbedingte Fehlzeiten führen zu Zusatzbelastungen bei Vorgesetzten und Kollegen und damit direkt bzw. indirekt zu höheren Kosten sowie einer Reduktion der Erträge im Betrieb. Grund genug für Unternehmen sich diesem Thema intensiv anzunehmen. BGM steigert auch die Attraktivität der Arbeitgeber. Sprechen Sie unseren BGM-Verantwortlichen, Peter Rothenstein, an.

Ansprechpartnerinnen Bambinis – Anmeldung und Information

Barbara Henne
Abteilungsleiterin Bambinis

Mail bambinis@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 17

Gloria Schneider
Stellvertretende Abteilungsleiterin

Mail bambinis@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 17

Bambinis mit Anhang (bis 3 Jahre)

Spaß und Bewegung für das Kleinkind

Sportbereich	Beschreibung	Beginn	Ort
Krabbelkäfer	ab 4 Monate	Mo 10:15 – 11:15 Uhr	Spiesel Halle
		Di 09:00 – 10:00 Uhr	Rohrwang Halle
		Di 10:15 – 11:15 Uhr	Rohrwang Halle
		Do 09:00 – 10:00 Uhr	Rohrwang Halle
Laufzwerge	Eltern-Kind-Turnen (sobald die Kinder laufen können)	Di 09:30 – 10:30 Uhr	Spiesel Halle
		Di 17:00 – 18:00 Uhr	Thomas-Zander-Halle
		Mi 09:00 – 10:00 Uhr	Rohrwang Halle
		Mi 15:30 – 16:30 Uhr	Spiesel Halle
		Mi 16:15 – 17:15 Uhr	Karl-Weiland-Halle **NEU**
		Do 10:15 – 11:15 Uhr	Rohrwang Halle
		Do 15:00 – 16:00 Uhr	Rohrwang Halle
		Do 16:00 – 17:00 Uhr	Rohrwang Halle
		Do 17:00 – 18:00 Uhr	Rohrwang Halle
		Do 16:00 – 17:00 Uhr	Grauleshofhalle
		Do 17:00 – 18:00 Uhr	Grauleshofhalle
		Fr 15:00 – 16:00 Uhr	Rohrwang Halle
Windelrocker	musisch-rhythmisches Angebot (sobald die Kinder sicher laufen können)	Mo 09:00 – 10:00 Uhr	Spiesel Gym
		Mi 15:00 – 16:00 Uhr	Rohrwang Gym

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

1) Fortgeschrittene, ab ca. 8 Monate 2) Anfänger, nach abgeschlossener Rückbildung

Ansprechpartner Abteilung KiSS – Anmeldung und Information

Andrea Baur
Diplom Sportwissenschaftlerin
Leiterin KiSS –
Anmeldung und Information

Mail kiss@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 14

Philipp Heidemann
Sportökonom B. Sc.
Ansprechpartner
KiSS Ballschule

Mail kiss@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 14

Unsere Angebote der KiSS für Kinder (3 bis 10 Jahre)

Kern-KiSS
Motorische Grundlagenausbildung für ALLE Sportarten.

Ballschule
In der Ballschule lernen die Kinder übergreifend die Grundlagen für alle Ballsportspiele, ohne sich zu früh zu spezialisieren.

Rhythmus & Turnen
In den Gruppen Turnen, Modern Dance und Rhythmus & Tanz werden die Grundlagen des rhytmischen bewegens gelernt.

Workshops
Wir bieten Workshops zu verschiedenen Themen (z. B. Inliner Workshop, Selbstverteidigung etc.) an. Alle Termine des laufenden Jahres finden Sie auf unserer Website.

Inliner Workshops im Rohrwang: Sa. 18. Sep 2021 und Sa. 02. Okt 2021

Ein Einstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich. Kostenloses Schnuppern nach Anfrage.
Nähere Informationen und Anmeldung bei Andrea Baur (kiss@sportallianz.com).

KiSS Schuljahr 2021/2022

Montag		Dienstag		
14:15 – 15:15 Uhr **KiSS Stufe 1** Rohrwang Gloria (Jg. 2016)		15:30 – 16:30 Uhr **Kinder-Yoga** Rohrwang EG Ute	15:30 – 16:30 Uhr **KiSS Stufe 2** Spiesel, EG Philipp (Jg. 2015)	
15:30 – 16:15 Uhr **Mini-KiSS 2** Rohrwang Gloria (Jg. 2017)		16:30 – 17:15 Uhr **Mini-Ballschule** Rohrwang EG Lorena (3 & 4 J.)	16:30 – 17:30 Uhr **KiSS Stufe 2** Spiesel, EG Philipp (Jg. 2015)	16:00 – 17:00 Uhr **Mini-Rhythmus & Turnen** Hallenbad Raina
16:30 – 18:00 Uhr **Modern Dance** Rohrwang Gloria	17:00 – 18:30 Uhr **Turnen Jungs** Thomas-Zander-Halle Robin			17:00 – 18:00 Uhr **Rhythmus & Turnen** Hallenbad Raina

Gloria Schneider
Sport- und Gymnastiklehrerein
Ansprechpartnerin KiSS Workshops

Mail kiss@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 14

„Grundlagen für ein lebenslanges Bewegen“

Was ist KiSS

Die Kindersportschule (KiSS) ist der professionelle Ansatz zur Unterstützung der körperlichen und kognitiven Entwicklung Ihres Kindes.

Warum KiSS?
- Hochwertiges Bewegungsangebot mit hoher Unterrichtsqualität durch Rahmenlehrplan und Sportfachkräfte
- Inhalte sind zielgerichtet, altersgerecht, sportartübergreifend und einheitlich
- kleine, altershomogene Gruppen für gezielte und individuelle Betreuung (max. 15 Kinder pro Gruppe)
- breite motorische Grundlagenausbildung für ALLE Sportarten
- keine einseitige und zu frühe Spezialisierung
- Behutsamer und langfristig ausgerichteter Lernprozess
- Kennenlernen der Abteilungssportarten durch Kooperationen und Schnupperstunden

Inhalte der KiSS:
- Vermittlung von motorischer und sportlicher Handlungskompetenz
- Von der allgemeinen Bewegungsausbildung hin zur speziellen Ausbildung in den Sportarten
- Wahrnehmung
- Koordinative und konditionelle Fähigkeiten
- Spielerischer Umgang mit Kleingeräten und Materialien
- Vielseitiges Turnen an und mit Großgeräten
- Grundlegende sportliche Techniken
- Spezielle sportartspezifische Techniken und Taktiken in den einzelnen Sportartgruppen

KiSS Schuljahr 2021/2022

Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
	15:00 – 15:45 Uhr **Mini-Ballschule** Thomas-Zander-Halle Philipp (3 & 4 J.)	15:30 – 16:30 Uhr **KiSS Stufe 1** Thomas-Zander-Halle Felix (Jg. 2016)	15:45 – 16:30 Uhr **Mini-KiSS 1** Karl-Weiland-Halle Gloria (Jg. 2018)	15:30 – 16:30 Uhr **ABC Ballschule 1** Karl-Weiland-Halle Philipp (5 & 6 J.)
15:30 – 16:15 Uhr **Mini-KiSS 2** Rohrwang Gloria (Jg. 2017)	16:00 – 17:00 Uhr **KiSS Stufe 3** Thomas-Zander-Halle Philipp (Jg. 2014)	16:30 – 17:30 Uhr **KiSS Stufe 2** Thomas-Zander-Halle Felix (Jg. 2015)	16:45 – 17:30 Uhr **Mini-KiSS 1** Karl-Weiland-Halle Gloria (Jg. 2018)	16:30 – 17:30 Uhr **ABC Ballschule 2** Karl-Weiland-Halle Philipp (ab 7 J.)
16:30 – 17:15 Uhr **Mini-KiSS 2** Rohrwang Gloria (Jg. 2017)	17:00 – 18:00 Uhr **KiSS Stufe 4** Thomas-Zander-Halle Philipp (Jg. 2012/2013)			

Ansprechpartner Feriensportcamps – Anmeldung und Information

Philipp Heidemann
Sportökonom B. Sc.
Ansprechpartner Feriensportcamps

Mail kiss@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 14

„Koordination, Beweglichkeit, Motorik UND Spaß am Sport“

Feriensportcamps (6 bis 13 Jahre)*

Ihre Kinder haben keine Lust, während den Ferien gelangweilt zuhause zu sitzen? Sie wollen aktiv sein, Spaß haben und dabei noch etwas lernen? Dann sind die Feriensportcamps der Aalener Sportallianz genau das Richtige! Fünf Tage die Woche, jeweils von 7.30 bis 16.30 Uhr in den Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien, betreuen wir Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren.

Rund um unser Sportzentrum im Rohrwang werden den Kindern jede Menge Spaß, Action und Abwechslung geboten. Die sportpädagogische Betreuung erfolgt durch erfahrene Dipl.-Sportwissenschaftler/-innen, Sport- und Gymnastiklehrer/-innen und lizensierte Übungsleiter/-innen. Den Kindern soll Lust und Spaß an Bewegung und am gemeinsamen Erleben vermittelt werden und auch Trendsportarten stehen neben freiem und angeleitetem Spielen auf dem Programm. Kooperationen mit den Abteilungen ermöglicht den Kindern zudem ein Einblick in unseren vielfältigen Abteilungssport.

Die Kinder werden durch unsere Vereinsgaststätte voll verpflegt (Frühstück, Mittagessen, Mittagssnack).

Wann	Woche	Termin
Herbstcamp 2021		02. November – 05. November 2021
Ostercamp 2022		19. Apr – 22. Apr 2022
Pfingstcamp 2022	1	07. Jun – 10. Jun 2022
	2	13. Juni – 17. Juni 2022
Sommercamp 2022	1	01. Aug – 05. Aug 2022
	2	08. Aug – 12. Aug 2022
	3	15. Aug – 19. Aug 2022
	4	Pause
	5	29. Aug – 02. Sep 2022
	6	05. Sep – 09. Sep 2022

1) Herbst- bis Osterferien 2) Oster- bis Herbstferien

Ansprechpartnerinnen Abteilung Kinderturnen – Anmeldung und Information

Barbara Henne
Ansprechpartnerin
Abteilung Kinderturnen
Anmeldung und Information
Kinderturnen (3 bis 10 Jahre)

Mail kinderturnen
@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 17

Victoria Schneider
B.Sc. Gesundheitsförderung
Koordinatorin Kinderturnen

Mail kinderturnen
@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 17

Basic Angebote – Abteilung Kinderturnen (3 bis 10 Jahre)

Kinderturnen schafft eine vielfältige Grundlagenausbildung im sportlichen Bewegungsfeld. Koordinative Fähigkeiten, Beweglichkeit und Kondition werden durch die Vermittlung turnerischer Grundelemente und spielerischen Übungsformen trainiert.

Sportbereich	Beschreibung	Beginn	Ort
Kindertanz	Tanzmäuse (3 – 5 Jahre)	Mi 16:00 – 17:00 Uhr	Rohrwang Gym
	Tanzsternchen (3 – 5 Jahre)	Do 14:45 – 15:45 Uhr	Rohrwang Gym
		Do 15:45 – 16:45 Uhr	Rohrwang Gym
Kinderturnen	Springmäuse (3 – 5 Jahre)	Mo 15:30 – 16:30 Uhr	Spiesel Halle
		Di 15:00 – 16:00 Uhr	Thomas-Zander-Halle
		Di 16:00 – 17:00 Uhr	Thomas-Zander-Halle
		Mi 16:15 – 17:15 Uhr	Karl-Weiland-Halle **NEU**
		Mi 16:30 – 17:30 Uhr	Spiesel Halle
		Mi 17:30 – 18:30 Uhr	Karl-Weiland-Halle
		Do 15:00 – 16:00 Uhr	Grauleshofhalle
	Speedies (6 – 10 Jahre)	Mo 16:30 – 17:30 Uhr	Spiesel Halle
		Mi 16:00 – 17:15 Uhr	Karl-Weiland-Halle **NEU**
	Mädchenturnen (6 – 8 Jahre)	Mo 16:45 – 18:00 Uhr	Max-Eyth-Halle
	(9 – 10 Jahre)	Mo 18:00 – 19:15 Uhr	Max-Eyth-Halle

1) Herbst- bis Osterferien 2) Oster- bis Herbstferien

AALENER SPORT ALLIANZ

Basic Angebote – Wettkampfsportabteilungen (4 bis 10 Jahre)

Die Vielfalt als Ergänzung zum klassischen Kinderturnen erleben

Sportbereich	Beschreibung	Beginn	Ort
Badminton	Einsteiger (8 – 10 Jahre)	Fr 16:00 – 17:30 Uhr	Karl-Weiland-Halle
Baseball	Mini-Baseball (5 – 10 Jahre)	Mo 17:00 – 18:30 Uhr	Rohrwang Stadion[2)]
		Mo 17:30 – 18:30 Uhr	Galgenberghalle[1)]
Basketball	Einsteiger (8 – 10 Jahre)	Fr 16:00 – 17:30 Uhr	Sporthalle im Schäle
Cheerleading	Einsteiger (5 – 7 Jahre)	Fr 16:00 – 17:30 Uhr	THG Gym
	PeeWees (8 – 11 Jahre)	Fr 17:00 – 19:00 Uhr	THG Gym
Gym & Dance	Dancing Queens (6 – 8 Jahre)	Di 17:30 – 18:30 Uhr	THG Gym
	Powersteps (8 – 10 Jahre)	Di 18:30 – 19:30 Uhr	THG Gym
Handball	Minis (6 – 9 Jahre)	Di 17:00 – 18:30 Uhr	THG Halle
	E-Jugend (9 – 10 Jahre)	Mo 17:30 – 19:00 Uhr	THG Halle
		Do 17:30 – 19:00 Uhr	Talsporthalle
Kinderfußball	Bambini (5 – 6 Jahre) nur mit Ballschule	Di 16:00 – 17:30 Uhr	Hirschbach Fußballplatz
	F-Jugend (7 – 8 Jahre)	Di 17:30 – 19:00 Uhr	Hirschbach Fußballplatz
	E2-Jugend (9 Jahre)	Di 17:30 – 19:00 Uhr	Hirschbach Fußballplatz
Leichtathletik	U6 (4 – 5 Jahre)	Do 17:00 – 18:00 Uhr	THG Halle[1)]
		Do 17:00 – 18:00 Uhr	Rohrwang Stadion[2)]
	U8 (6 – 7 Jahre)	Do 17:00 – 18:00 Uhr	Karl-Weiland-Halle[1)]
		Do 17:00 – 18:00 Uhr	Rohrwang LA-Stadion[2)]
	U10 + U12 (8 – 11 Jahre)	Di 17:30 – 19:00 Uhr	Karl-Weiland-Halle[1)]
		Do 17:30 – 19:00 Uhr	Karl-Weiland-Halle[1)]
		Di 17:00 – 18:30 Uhr	Rohrwang LA-Stadion[2)]
		Do 17:00 – 18:30 Uhr	Rohrwang LA-Stadion[2)]
Schwimmen	Grundlagen des Schwimmens (5 – 10 Jahre)		
	Bitte nehmen Sie zur Aufnahme von Neueinsteigern Kontakt mit uns auf. Kinder nur über die Schwimmschule. Schwimmkurse siehe Schwimmschule, Seite 9		
Sportakrobatik	(ab 6 Jahre) Vorkenntnisse im Turnen erforderlich	Do 17:15 – 20:00 Uhr	LLZ / Jahnturnhalle
		So 17:00 – 20:00 Uhr	LLZ / Jahnturnhalle
Taekwondo	(ab 6 Jahre)	Di 17:30 – 19:00 Uhr	Max-Eyth-Halle
Tischtennis	Mädchen	Mi 18:00 – 19:30 Uhr	Spiesel Halle
	Jungen	Mi 18:00 – 19:00 Uhr	Spiesel Halle
Turnen	Gerätturnen TGM / TGW Kinder nach Voranmeldung über Abteilung turnen@sportallianz.com	Mi 17:30 – 19:00 Uhr	Weidenfeldhalle
		Fr 17:30 – 19:15 Uhr	Spiesel Halle

AALENER SPORT ALLIANZ

Ansprechpartner Schwimmschule – Anmeldung und Information

Johannes Gärtner
Sportwissenschaftler B.A.
Leiter Schwimmschule

Mail schwimmschule@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 16

Barbara Henne
Koordinatorin
Schwimmmschule

Mail schwimmschule@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 16

Schwimmschule (3 bis 99 Jahre)

Für ein gutes und sicheres Bewegen im Wasser für alle Altersklassen. Die einzige zertifizierte Schwimmschule in der Region bietet verschiedenste Schwimmkurse in den Hallenbädern in Aalen und Ebnat an. Informationen und Anmeldung über unsere Internetseite https://aalener-sportallianz.de und unsere Ansprechpartner.

schwimm Gut

Sportbereich	Beschreibung	Alter
Die Kaulquappen	Wassergewöhnung	ab 3 Jahre
Die Frösche	Schwimmkurs	ab 4 Jahre
Die Seepferdchen	Schwimmkurs Anfänger Plus	
Die Otter	Schwimmkurs Fortgeschrittene 1	
Die Biber	Schwimmkurs Fortgeschrittene 2	ab 5 Jahre
	Schwimmkurs Jugendliche und Erwachsene	ab 11 Jahre
	Stilschulung Kraul- / Brust- / Rückenschwimmen	
	Individuelle Schwimmkurse für 1 oder 2 Personen	

Ansprechpartnerinnen Jugendwelt – Anmeldung und Information

Gabriele Kirn
Koordinatorin Freizeitwelt, Freizeitangebote und Fitnesswelt

Mail freizeitwelt@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 15

Ines Lechner
Koordinatorin Freizeitwelt, Freizeitangebote und Fitnesswelt

Mail freizeitwelt@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 15

Jugendwelt (11 bis 18 Jahre)

Vielfältiger Freizeitsport für Jugendliche

Sportbereich	Beschreibung	Beginn	Ort
Aikido	für Schüler und Jugendliche	Do 18:00 – 20:00 Uhr	THG Halle
Baseball	Baseball für Jugendliche (11 – 15 Jahre)	Fr 16:30 – 18:00 Uhr	Rohrwang Stadion[1)]
		Fr 16:00 – 17:30 Uhr	Thomas-Zander-Halle[2)]
Basketball	U12 und U14	Mi 17:30 – 19:00 Uhr	Weidenfeldhalle
	U16	Mo 19:00 – 20:30 Uhr	Galgenberghalle
	U16	Fr 17:30 – 19:00 Uhr	Galgenberghalle
	U18	Di 19:00 – 20:30 Uhr	Galgenberghalle
Cheerleaders	Juniors (12 – 16 Jahre)	Fr 17:30 – 20:00 Uhr	THG Halle
	Seniors (ab 17 Jahre)	Sa 18:00 – 20:30 Uhr	Halle im Schäle
Fechten	für Schüler und Jugendliche (10 – 18 Jahre)	Mi 18:00 – 20:00 Uhr	Rohrwang Halle
Gym & Dance	Crazy Girls (11 – 13 Jahre)	Mi 19:00 – 20:00 Uhr	Rohrwang Gym
	Flashattacks (ab 14 Jahre)	Di 18:00 – 19:00 Uhr	Rohrwang Gym
Jugendsportgruppe	(ab 10 Jahre)	Di 17:30 – 18:45 Uhr	Karl-Weiland-Halle **NEU**
Leichtathletik	(12 – 13 Jahre)	Di 17:00 – 19:00 Uhr	Stadion Rohrwang[1)]
		Do 17:00 – 18:30 Uhr	Stadion Rohrwang[1)]
		Di 17:30 – 19:00 Uhr	Karl-Weiland-Halle[2)]
		Do 17:30 – 19:00 Uhr	Karl-Weiland-Halle[2)]
Schwimmen	Fit und Fun für Jugendliche	Do 19:00 – 20:00 Uhr	Hallenbad Aalen
Sportabzeichen	Training und Abnahme	auf Nachfrage	Rohrwang Stadion[3)]
		Auf Anmeldung bei Gerhard Steinhilber Tel. 07361 627 02	
Taekwondo	Vielseitigkeit und Körperbeherrschung	Di 17:30 – 19:00 Uhr	Max-Eyth-Halle
		Mi 17:30 – 19:00 Uhr	Max-Eyth-Halle
		Do 17:30 – 19:00 Uhr	Weidenfeldhalle
		Fr 17:00 – 18:30 Uhr	Max-Eyth-Halle

1) Apr – Okt 2) Nov – Mär 3) Beginn Frühjahr

AALENER SPORT ALLIANZ

Ansprechpartnerin Freizeitwelt – Anmeldung und Information

Gabriele Kirn
Koordinatorin Freizeit-
und Fitnesswelt

Mail freizeitwelt
@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 15

**„Fit werden
und fit bleiben“**

Freizeitwelt Erwachsene (ab 18 Jahre)

Fit werden und bleiben – unser breites Bewegungsangebot im Freizeitsport

Sportbereich	Beschreibung	Beginn	Ort
Badminton	Breitensportangebot (max. 16 Spieler)	Di 20:00 – 22:00 Uhr	Karl-Weiland-Halle
		Do 20:30 – 22:00 Uhr	Karl-Weiland-Halle
Baseball	Softball für Jedermann/-frau	Mo 19:30 – 22:00 Uhr	Rohrwang Stadion[1)]
		Mo 20:30 – 22:00 Uhr	Galgenberghalle[2)]
Basketball	Basketball für Jedermann/-frau	Di 20:30 – 22:00 Uhr	Galgenberghalle
Fechten	für Erwachsene 18+	Mi 20:00 – 22:00 Uhr	Rohrwang Halle
Handball	Freizeitgruppe „talentfrei“ für Frauen	Mo 20:00 – 21:30 Uhr	Spiesel Halle
Fit im Team F.I.T.	Gymnastik für Männer und Frauen – Jedermänner	Fr 19:00 – 20:00 Uhr	Rohrwang Stadion[1)]
		Fr 19:00 – 19:45 Uhr	Karl-Weiland-Halle[2)]
	Freizeitbasketball – Jedermänner	Fr 20:00 – 21:00 Uhr	Rohrwang Stadion[1)]
		Fr 19:45 – 20:30 Uhr	Karl-Weiland-Halle[2)]
	Freizeitfußball – Jedermänner	Fr 20:00 – 21:00 Uhr	Rohrwang Stadion[1)]
		Fr 19:45 – 20:30 Uhr	Karl-Weiland-Halle[2)]
	Volleyball	Sa 19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle im Schäle
Lauftreff	Lauf- und Walkingtreff	Mo 18:30 – 19:30 Uhr	Rohrwang Stadion
	Lauftreff	Mi 18:30 – 19:30 Uhr	Rohrwang Stadion
Sport-abzeichen	Training und Abnahme	auf Nachfrage	Rohrwang Stadion[3)]
		Anmeldung bei Gerhard Steinhilber Tel. 07361 627 02	
Schwimmen	Masters Schwimmtraining	Mi 20:45 – 22:00 Uhr	Hallenbad Aalen
	Stilschulung	Do 20:00 – 21:00 Uhr	Hallenbad Aalen
Taekwondo	Vielseitigkeit und Körperbeherrschung	Di 17:30 – 19:00 Uhr	Max-Eyth-Halle
		Mi 17:30 – 19:00 Uhr	Max-Eyth-Halle
		Do 17:30 – 19:00 Uhr	Weidenfeldhalle

1) Apr – Sep 2) Okt – Mär 3) Beginn Frühjahr

AALENER SPORT ALLIANZ

Freizeitwelt Ältere

Altersgerechte Bewegung für aktive Senioren

Sportbereich	Beschreibung	Beginn	Ort
Fit Im Team F.I.T.	Tischtennis	Mo 16:00 – 18:00 Uhr	Rohrwang UG
		Do 10:00 – 12:00 Uhr	Rohrwang UG
	Prellball	Mi 16:00 – 17:00 Uhr	Grauleshofschule
	Gymnastik mit Faustball 60+	Mi 20:00 – 21:30 Uhr	THG Halle
	Gymnastik mit anschl. Volleyball 60+	Fr 19:00 – 21:00 Uhr	Galgenberghalle
	Rad- und Freizeitgruppe	Auf Nachfrage	
		Anmeldung bei Gebhard Neufischer Tel. 07361 326 22	
Sport-abzeichen	Training und Abnahme	auf Nachfrage	Rohrwang Stadion[1)]
		Anmeldung bei Gerhard Steinhilber Tel. 07361 627 02	
Schwimmen	Stilschulung	Do 20:00 – 21:00 Uhr	Hallenbad Aalen

1) Apr – Sep

Wahl-Druck
Die Service-Druckerei für Werbemedien.

D_tec.tif
Die digitale Druckerei für flexible Auflagen.

STUDIOOcrossmedia
Die Werbeagentur für Text- und Bildsprache.

ála
Das regionale Frauenmagazin
Die redaktionelle Kompetenz der Region.

wd mediengruppe

AALENER SPORT ALLIANZ

Ansprechpartner Fitnesswelt – Anmeldung und Information

Johannes Gärtner
Sportwissenschaftler B.A.
Leiter Fitness- & Gesundheitswelt

Mail fitnesswelt@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 16

Ines Lechner
Koordinatorin Fitnesswelt

Mail fitnesswelt@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 15

Kursplan Fitnesswelt

Montag	Dienstag	Mittwoch
09:00 – 10:00 Uhr **Bodyworkout** Rohrwang Halle 4	17:30 – 18:30 Uhr **Bootcamp** THG Gym	08:30 – 09:30 Uhr **Fit & Gesund** Spiesel Halle
09:00 – 10:00 Uhr **Fit & Gesund** Spiesel Halle	18:00 – 19:00 Uhr **Pilates*** Spiesel Gym	09:00 – 10:00 Uhr **LesMills Bodybalance** Rohrwang Halle 4
10:00 – 11:00 Uhr **Fit & Gesund** Rohrwang Halle 4	18:00 – 18:30 Uhr **Core Work** Rohrwang Halle 4	09:30 – 10:30 Uhr **Fit & Gesund** Spiesel Halle
18:30 – 19:30 Uhr **LesMills Bodypump** Rohrwang Halle 4	18:30 – 19:30 Uhr **LesMills Bodypump** Rohrwang Halle 4	10:00 – 11:00 Uhr **Fit & Gesund** Rohrwang Halle 4
18:30 – 19:30 Uhr **Bodyworkout** Spiesel Gym UG	18:30 – 19:30 Uhr **Bauch-Beine-Po** THG Gym	15:00 – 17:00 Uhr **Fit & Gesund** Grauleshofschule
19:00 – 20:00 Uhr **Flowing Moves** THG Gym	19:00 – 20:00 Uhr **Bodyworkout Einsteiger** Spiesel Gym UG	17:45 – 18:15 Uhr **HIIT** Rohrwang Halle 4
19:00 – 20:00 Uhr **Functional Fit** THG Halle	19:30 – 20:30 Uhr **LesMills Bodycombat** Rohrwang Halle 4	18:15 – 19:00 Uhr **LesMills Bodypump** Rohrwang Halle 4
19:30 – 20:30 Uhr **LesMills Bodybalance** Rohrwang Halle 4	19:30 – 20:30 Uhr **Fit & Gesund** THG Gym	19:00 – 20:00 Uhr **LesMills Bodybalance** Rohrwang Halle 4
19:30 – 20:30 Uhr **Bodyworkout** Spiesel Gym UG	19:30 – 20:30 Uhr **Tai Chi*** Rohrwang Halle 1	19:00 – 20:00 Uhr **Step Aerobic** Spiesel Gym UG
19:30 – 21:00 Uhr **Bodyintense für Frauen** Max-Eyth-Halle	20:30 – 21:30 Uhr **Functional Bodyweight** Rohrwang Halle 4	19:00 – 20:00 Uhr **Rücken meets Stretching** THG Gym
20:00 – 21:15 Uhr **Bodyworkout** THG Gym		

AALENER SPORT ALLIANZ

Fitnesswelt Basic = (ehemals Gymwelt)

Fitnesswelt Plus = beinhaltet alle Basic Angebote sowie alle farbig markierten Kurse (inklusive LesMills)

Kursplan Fitnesswelt

Donnerstag	Freitag	Samstag
10:15 – 11:15 Uhr **Fit & Gesund** Gemeindesaal St. Maria	09:00 – 10:00 Uhr **Fit & Gesund Männer** Spiesel Halle	10:00 – 11:00 Uhr **LesMills Bodypump** Rohrwang Halle 4
17:00 – 18:00 Uhr **Fit & Gesund Frauen** Spiesel Halle	10:00 – 11:00 Uhr **Fit & Gesund** Rohrwang Halle 2	
17:30 – 18:30 Uhr **Pilates*** Spiesel Gym UG	18:30 – 19:30 Uhr **LesMills Bodycombat** Rohrwang Halle 4	
18:00 – 19:00 Uhr **LesMills Bodycombat** Rohrwang Halle 4	19:30 – 20:30 Uhr **Rebound** Rohrwang Halle 4	
18:30 – 19:30 Uhr **AROHA** Spiesel Gym UG		
18:30 – 19:30 Uhr **Fit & Tone** Rohrwang Halle 3		
19:00 – 20:00 Uhr **LesMills Bodypump** Rohrwang Halle 4		
19:30 – 21:00 Uhr **Bodyworkout** Rohrwang Halle 3		
20:00 – 20:30 Uhr **HIIT** Rohrwang Halle 4		

Ansprechpartnerin Mamawelt – Anmeldung und Information

Nicole Abele
Koordinatorin Mama-Welt
Gesundheitsförderung B.A.,
Physiotherapeutin

Mail gesundheitswelt
@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 14

Mamawelt

Unser Sportangebot für alle (werdenden) Mamas. Wir fördern die Wahrnehmung, Kräftigung und Ausdauer der gesamten Muskulatur. Die Angebote werden als Kursform durchgeführt von jeweils 8 bis 10 Einheiten. Die Kosten einiger Kurse werden von den Krankenkassen zurückerstattet.
Wir unterscheiden in drei Phasen: 1. Phase: Schwangerschaft: Kurse für werdende Mamas während der Schwangerschaft. Kurse: MamaWorkout mit Babybauch, Schwangerschaft in Balance.
2. Phase: Rückbildung: Diese Phase umfasst die Zeit nach der Geburt. Kurse: MamaWorkout Beckenbodengymnastik für Einsteiger, MamaWorkout Beckenbodengymnastik Aufbaukurs.
3. Phase: Go Mama! Freu dich auf ein großes Angebot an Kursen mit und ohne Baby und gestalte mit uns deinen individuellen Wiedereinstiegsprozess in den Sport. Kurse: MamaWorkout Ganzkörperfitness (ohne Baby), Mama-Fit mit Baby, Mama-Fit mit Kleinkind, Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene, Buggy-Fitness.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		08:30 – 09:30 Uhr **Buggy-Fitness** Rohrwang Halle 4	09:00 – 10:00 Uhr **MamaWorkout mit Babybauch** Rohrwang Halle 4	09:00 – 10:00 Uhr **Mama-Fit mit Kleinkind** Rohrwang Halle 1
	11:00 – 12:00 Uhr **Mama-Fit mit Baby** Rohrwang Halle 4			10:00 – 11:00 Uhr **Mama-Fit mit Baby** Rohrwang Halle 1
19:00 – 20:00 Uhr **MamaWorkout Beckenbodentraining für Einsteiger** Rohrwang Halle 3	17:30 – 18:30 Uhr **MamaWorkout mit Babybauch** Rohrwang Halle 3	18:00 – 19:00 Uhr **MamaWorkout Beckenbodentraining für Einsteiger** Rohrwang Halle 3	18:00 – 19:00 Uhr **MamaWorkout Beckenbodentraining Aufbaukurs** Rohrwang Halle 2	
20:00 – 21:00 Uhr **MamaWorkout Ganzkörperfitness (ohne Baby)** Rohrwang Halle 3	18:30 – 19:30 Uhr **Schwangerschaft in Balance** Rohrwang Halle 3			

Ansprechpartnerin Gesundheitswelt – Anmeldung und Information

Julia Jeutner
Sportwissenschaftlerin M.A.,
Koordinatorin Präventionssport

Mail gesundheitswelt
@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 16

Prävention

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				08:45 – 09:45 Uhr **QiGong** Spiesel Gym (UG)
	08:15 – 09:15 Uhr **Ganzkörpertraining** Spiesel Gym (UG)			09:00 – 10:00 Uhr **CardioFit** Rohrwang Halle 2
18:45 – 20:00 Uhr **Power-Mix** TSG	18:30 – 19:30 Uhr **Tai-Chi** Rohrwang Halle 1	11:00 – 12:00 Uhr **Pilates für Beginner** Rohrwang Halle 2	18:00 – 19:00 Uhr **Pilates** THG, GR	09:00 – 10:00 Uhr **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining** Rohrwang Halle 4
19:00 – 20:00 Uhr **Bewegen statt Schonen** Rohrwang Halle 2	19:00 – 20:00 Uhr **Energy Dance** Rohrwang Halle 2		19:00 – 20:00 Uhr **Ganzkörpertraining** Rohrwang Halle 1	17:30 – 18:30 Uhr **Yoga** Rohrwang Halle 3
20:10 – 21:10 Uhr **Bewegen statt Schonen** Rohrwang Halle 2	20:30 – 22:00 Uhr **Tanzen** Rohrwang Halle 1	20:00 – 21:00 Uhr **Sanftes Rückentraining** Rohrwang Halle 1	19:00 – 20:00 Uhr **Bodyforming** Rohrwang Halle 2	18:00 – 19:30 Uhr **Sportiv Mix** Rohrwang Halle 2
				18:30 – 19:30 Uhr **Yoga** Rohrwang Halle 3

Ansprechpartner Rehabilitation – Anmeldung und Information

Johannes Gärtner
Sportwissenschaftler B.A.
Leiter Fitness-
& Gesundheitswelt

Mail gesundheitswelt
@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 16

Melanie Gampe
Gesundheitsmanagerin M.A.,
Koordinatorin Reha-Sport

Mail gesundheitswelt
@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 16

Rehabilitation

Sporteinheiten in der Gruppe, die vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt werden. Ausdauer / Kraft der Patienten sollen gestärkt, ihre Koordination und Flexibilität verbessert werden.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08:30 – 09:30 Uhr **Lungensport** Rohrwang Halle 4			10:00 – 11:00 Uhr **Ganzkörper** Rohrwang Halle 4
17:00 – 18:00 Uhr **Herzsport** Rohrwang Halle 3 & 4	09:30 – 10:30 Uhr **Sport nach Krebs** Rohrwang Halle 4	17:00 – 18:00 Uhr **Hüfte / Knie** Rohrwang Halle 3	16:30 – 17:30 Uhr **Wirbelsäule** Rohrwang Halle 4	11:00 – 12:00 Uhr **Ganzkörper** Rohrwang Halle 4
18:00 – 19:00 Uhr **Herzsport** Rohrwang Halle 2 & 3	16:30 – 17:30 Uhr **Ganzkörper** Rohrwang Halle 3		17:30 – 18:30 Uhr **Wirbelsäule** Rohrwang Halle 3	16:00 – 17:00 Uhr **Diabetessport** Sportzentrum Spiesel Gym (UG)
18:00 – 19:00 Uhr **Wirbelsäule** Rohrwang Halle 1	19:30 – 20:30 Uhr **Rehasport** **(im Aufbau)** Rohrwang Halle 3		18:30 – 19:30 Uhr **Rehasport** **(im Aufbau)** Rohrwang Halle 3	17:00 – 18:00 Uhr **Wirbelsäule** Sportzentrum Spiesel Gym (UG)

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer
SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert

Ansprechpartnerin SPORTIVO (OrthoCard) – Anmeldung und Information

Melanie Gampe
Gesundheitsmanagerin M.A.,
Koordinatorin SPORTIVO

Mail sportivo
@sportallianz.com
Tel. (07361) 999 00 19

SPORTIVO (OrthoCard)

SPORTIVO

Das neue SPORTIVO – die Adresse für Fitness- & Gesundheitstraining in Wasseralfingen

Die Aalener Sportallianz e.V. eröffnet im September 2021 in den vereinseigenen Räumlichkeiten des Sportzentrum Spiesels (Spieselstr. 23, 73433 Aalen) das neue SPORTIVO. Auf über 300 m² entsteht im Spiesel-Anbau ein gerätegestütztes Mitgliederstudio mit integriertem Freihantelbereich und einer funktionellen Kursfläche. Mit unserem neuen Mehrgenerationenprojekt ermöglichen wir ab sofort ein ganztägig flexibles Training in der ASA-Gemeinschaft. Vom Wettkampfathleten bis zur Seniorensportlerin, ob Freizeit-, Fitness- oder Gesundheitssportler, bei uns wird jeder fündig!

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	07:00 – 21:00 Uhr
Samstag	10:00 – 14:00 Uhr.

AALENER SPORT ALLIANZ

Wettkampfsportabteilungen

Mit Disziplin, Einsatz und Respekt zum sportlichen Erfolg in unseren Wettkampfabteilungen

Sportbereich	Ansprechpartner / in (Abteilungsleiter / in)	Mail
Aikido	Karl Köppel	aikido@sportallianz.com
American Football	Martin Hoffmann	football@sportallianz.com
Badminton	Benjamin Ziegler	badminton@sportallianz.com
Baseball	Mile Cavar	baseball@sportallianz.com
Basketball	Thomas Eberlein	basketball@sportallianz.com
Cheerleading	Beate Urich	cheerleader@sportallianz.com
Cricket	Abhijit Deshpande	cricket@sportallianz.com
Fechten	Bernd Milde	fechten@sportallianz.com
Fußball	Dietmar King	fussball@sportallianz.com
Gym & Dance	Monika Dietrich-Lutz	gym@sportallianz.com
Handball	Ulrich Walter	handball@sportallianz.com
Leichtathletik	Christine Vandrey	leichtathletik@sportallianz.com
Schwimmen	Dietmar King	schwimmen@sportallianz.com
Ski	Christoph Winter	ski@sportallianz.com
Sportakrobatik	Susanne Gentner	sportakrobatik@sportallianz.com
Taekwondo	Hans Leberle	taekwondo@sportallianz.com
Tanzen	Volker Thumm	tanzen@sportallianz.com
Tennis	Wolfgang Lutz	tennis@sportallianz.com
Tischtennis	Holger Weik	tischtennis@sportallianz.com
Triathlon	Christian Weber	triathlon@sportallianz.com
Turnen	Nora Klima	turnen@sportallianz.com
Volleyball	Frieder Henne	volleyball@sportallianz.com

Das kulinarische Trio der Aalener Sportallianz

Besuchen Sie unsere Vereins-gaststätte im:

Hirschbach
Hirschbachstr. 70
73431 Aalen
Tel. (07361) 500 69 44

Rohrwang
Stadionweg 11
73431 Aalen
Tel. (07361) 422 00

Spiesel (Tenniszentrum)
Spieselstraße 27
73433 Aalen
Tel. (07361) 745 33

Gutbürgerliche Küche für alle Anlässe – wir freuen uns auf Sie!

AALENER SPORT ALLIANZ

Impressum

Herausgeber
Aalener Sportallianz e.V.
Spieselstraße 23, 73433 Aalen

Tel. (07361) 999 00 0
Mail info@sportallianz.com

Druck
Wahl Druck, Aalen
Werbeanzeigen
Thomas Meyer, Dietmar King

Redaktion, Layout und Erstellung
Thomas Meyer

Schindler Kommunikation + Design, Ulm

Bildnachweis
Titelseite: @Photographee.eu – stock.adobe.com, @Rido – stock.adobe.com

Für den Inhalt ist die Aalener Sportallianz e.V. bzw. seine Abteilungen selbst verantwortlich. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Redaktion übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit des Inhalts.

IN BESTFORM.

Die neue C-Klasse.

Jetzt Probefahrt vereinbaren
unter Telefon 07361 5703-0, WhatsApp 0173 5703051
oder per E-Mail an info@widmannbewegt.de

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70327 Stuttgart

widmann

Autohaus Bruno Widmann GmbH & Co. KG, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service in Aalen, Ellwangen, Crailsheim, Schwäbisch Hall und Künzelsau, mit Vertriebsstützpunkten in Ansbach und Rothenburg o.d.T.

73431 Aalen, Carl-Zeiss-Straße 49, www.widmannbewegt.de