

ELLWANGENsportiv

F/S 2024

Gesundheits- und Erlebnissport

STADT  ELLWANGEN

 Kreissparkasse
Ostalb

AOK 

Auch in diesem Jahr: „DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.



LB BW

LBS

SV

 **Kreissparkasse
Ostalb**

Fit und aktiv ins neue Jahr mit „ELLWANGENSportiv“

Unsere 37. Halbjahresbroschüre „Ellwangen sportiv“ bietet wieder ein buntes und abwechslungsreiches Kursprogramm für jeden Geschmack.

Das Kursprogramm von „Ellwangen Sportiv“ hilft Ihnen nicht nur körperlich fit, sondern auch geistig und seelisch in Balance zu bleiben. Entfliehen Sie dem hektischen Alltag und gönnen Sie sich eine willkommene Abwechslung. Nutzen Sie die zahlreichen Sport- und Bewegungsangebote der Ellwanger Vereine, um hier ganz zwanglos und ohne Erfolgsdruck in netter Gesellschaft Sport zu treiben und haben Sie Spaß und Freude an der sportlichen Betätigung, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Lassen Sie sich von qualifizierten und hoch motivierten Kursleiterinnen und Kursleiter inspirieren und entdecken Sie das passende Sportangebot für sich.

Ein besonderer Dank gilt all den Mitwirkenden, ohne die „Ellwangen Sportiv“ nicht möglich wäre. Wir sagen Danke zu den engagierten Vereinen und Institutionen, den motivierten Trainerinnen und Trainern sowie den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer für ihr großes Engagement.

Zudem bedanken wir uns herzlich bei unseren Kooperationspartnern, der AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg und der Kreissparkasse Ostalb für ihre großzügige Unterstützung.

Machen Sie mit und werden Sie sportiv!

Michael Dambacher
Oberbürgermeister
der Stadt Ellwangen

Jonathan Felch
Vorsitzender des Stadtverbandes
der sporttreibenden Vereine Ellwangen

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Teilnahmebedingungen	6
Termine & Informationen	7
Angebot der Sportvereine:	
Fitness- & Gesundheitssport	9
Erlebnissport	23
Lehrgang	28
Impressum	30





Haftung

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Vereinsmitglieder sind im Rahmen des Sportversicherungsvertrages ihres Vereins versichert. Dies gilt nur für die Teilnahme an Kursen, die von dem Verein durchgeführt werden, in dem tatsächlich die Mitgliedschaft besteht. Eine Mitgliedschaft in einem anderen Sportverein begründet diesen Versicherungsschutz nicht!

Rücktritt

Die Anbieter können wegen mangelnder Beteiligung oder wegen Ausfall des Kursleiters / der Kursleiterin den Kurs absagen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Anbieter oder die Initiatoren von „Ellwangen sportiv“ sind ausgeschlossen.

Ärztliche Untersuchungen

Die Kursangebote richten sich in erster Linie an Gesunde. Die Kursteilnahme ersetzt keine ärztliche Behandlung, kann sie aber gegebenenfalls in vielen Fällen unterstützen und ergänzen. Personen, die unter Beschwerden und Erkrankungen leiden, bitten wir jedoch, vor der Anmeldung unbedingt ihren behandelnden Arzt um Rat zu fragen, ob die Teilnahme zu diesem Zeitpunkt sinnvoll ist.

Nächste Semesterbroschüre

Die Semesterbroschüre „Herbst / Winter“ erscheint im September 2024.
Sie können die Broschüre kostenlos auf der Homepage der Stadt Ellwangen unter www.ellwangen.de herunterladen.

Übungsleiter-Fortbildungsveranstaltung

Ein wesentlicher Baustein von „Ellwangen sportiv“ ist die Weiterbildung aller an diesem Projekt beteiligten Kursleiterinnen und Kursleiter. Diese Fortbildungsveranstaltung können alle Übungsleiter/innen nutzen und ihre Kenntnisse auf dem Gebiet der sportartübergreifenden „Basics“ in Theorie und Praxis auffrischen oder vertiefen.

Die nächste Übungsleiterfortbildung findet am **16.03.2024** in Röhlingen (Mühlbachhalle) statt.
Weitere Informationen zum Programm finden Sie auf unserer Homepage.

Die Anmeldung ist ab sofort per Mail an sport@ellwangen.de möglich.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Vor- und Nachnamen sowie den Vereinsnamen an.
Anmeldeschluss ist der 1. März 2024. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Koordinator für Ehrenamt und Sport der Stadt Ellwangen (Jagst), Philipp Heidemann, Tel.: 07961 84370, E-Mail: sport@ellwangen.de

Registrierung
– telefonisch
oder vor Ort.

Bescheinigung anfordern. Klick.

Von überall und jederzeit auf wichtige
Dokumente zugreifen. **Jetzt downloaden!**

Als App im App Store und auf Google Play.
Oder online unter **meine.aok.de**



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



FITNESS- & GESUNDHEITSSPORT

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.



FC RÖHLINGEN 1948 E.V.

Aquafitness

Eine neue Atmosphäre unterm Glasdach im inneren Teil des Außenbeckens vom Ellwanger Wellenbad bei 28 Grad Wassertemperatur. Ein spezielles Wasser-Workout für jeden! Von Ausdauer- und Kraft- bis hin zu Koordinationsübungen. Im brusttiefen Wasser unter Zuhilfenahme von verschiedenen Übungsgeräten wird der Muskelaufbau gefördert sowie die allgemeine Beweglichkeit und die körperliche Fitness verbessert.

Kurs-Nr.:	01/24
Beginn:	ab 17.01.2024, mittwochs, 09.00 Uhr – 09.45 Uhr, 6 mal
Kurs-Nr.:	02/24
Beginn:	ab 17.01.2024, mittwochs, 10.00 Uhr – 10.45 Uhr, 6 mal
Ort:	Wellenbad Ellwangen, Rotenbacher Strasse 37, 73479 Ellwangen
Leitung:	Mareike Göke (Fachangestellte für Bäderbetriebe)
Gebühr:	Vereinsmitglieder 55,00 € / AOK-Mitglieder 65,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 70,00 €
Anmeldung:	Dr. Martina Braun, Tel.: 0175 5962266, E-Mail: kurse@fc-roehlingen.de

Functional Fitness

Euch erwartet ein professionell durchgeführtes, spaßbringendes und abwechslungsreiches, herzkreislaufintensives und kraftvolles Training, das neue Energie weckt. Ziel ist es, die Herz-Kreislauf-Ausdauer und die Muskelkraftausdauer zu verbessern. Es sind ALLE, vom sportlichen Einsteiger bis zu gut und sehr gut Trainierten jeden Alters auf's Allerherzlichste willkommen – das Training wird so gestaltet sein, dass jede*r entsprechend seines / ihres Fitnesslevels mitmachen kann.

Mitzubringen sind Sportbekleidung und Turnschuhe, eine Matte sowie etwas zu trinken.

Kurs-Nr.:	03/24
Beginn:	ab 09.04.2024, dienstags, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr, 6 mal
Ort:	Mühlbachhalle, Killinger Strasse 17, 73479 Ellwangen / Röhlingen
Leitung:	Dr. Martina Braun (Group Fitness Instructor A-Lizenz DFAV e.V., DTB-/DOSB-Ausbilderin)
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 25,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 30,00 €
Anmeldung:	Dr. Martina Braun, Tel.: 0175 5962266, E-Mail: kurse@fc-roehlingen.de

Interval Fitness

Euch erwartet ein professionell durchgeführtes, spaßbringendes und abwechslungsreiches, herzkreislauf-intensives und kraftvolles Training, das neue Energie weckt. Ziel ist es, die Herz-Kreislauf-Ausdauer und die Muskelkraftausdauer zu verbessern. Hierzu werden verschiedene Formen des Intervalltrainings, z.B. HIIT (High Intensity Interval Training), LIIT (Low Intensity Interval Training) sowie TABATA verwendet. Es sind ALLE, vom sportlichen Einsteiger bis zu gut und sehr gut Trainierten jeden Alters auf's Allerherzlichste willkommen – das Training wird so gestaltet sein, dass jede*r entsprechend seines / ihres Fitnesslevels mitmachen kann. Mitzubringen sind Sportbekleidung und Turnschuhe, eine Matte sowie etwas zu trinken.

Kurs-Nr.:	04/24
Beginn:	ab 20.02.2024, dienstags, 19.30 Uhr – 20.45 Uhr, 6 mal
Ort:	Mühlbachhalle, Killinger Strasse 17, 73479 Ellwangen / Röhlingen
Leitung:	Dr. Martina Braun (Group Fitness Instructor A-Lizenz DFAV e.V., DTB-/DOSB-Ausbilderin)
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 25,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 30,00 €
Anmeldung:	Dr. Martina Braun, Tel.: 0175 5962266, E-Mail: kurse@fc-roehlingen.de

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das mit Dehnung und Kräftigung die Muskulatur stärkt und formt, primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und dadurch eine kräftige Körpermitte aufbaut. Die Übungen werden in Verbindung mit dem Atem sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Es sind ALLE, vom Pilates-„Neuling“ bis zu Pilates-„Erfahrenen“ jeden Alters auf's Allerherzlichste willkommen. Mitzubringen sind Sportbekleidung, eine Matte sowie ein kleines Kissen.

Kurs-Nr.:	05/24
Beginn:	ab 09.04.2024, dienstags, 20.45 Uhr – 21.30 Uhr, 6 mal
Ort:	Mühlbachhalle, Killinger Strasse 17, 73479 Ellwangen / Röhlingen
Leitung:	Dr. Martina Braun (Group Fitness Instructor A-Lizenz DFAV e.V., DTB-/DOSB-Ausbilderin)
Gebühr:	Vereinsmitglieder 15,00 € / AOK-Mitglieder 25,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 30,00 €
Anmeldung:	Dr. Martina Braun, Tel.: 0175 5962266, E-Mail: kurse@fc-roehlingen.de

Power, Stretch & Dance

Ihr wollt geschmeidig bleiben sowie Kraft aufbauen und ihr habt Spaß am Tanzen? Dann seid ihr hier genau richtig! Dieser Kurs bietet Dehn- und Kraftübungen, welche in einen Tanz mit leichter Choreografie eingebaut werden. Der Kurs ist für junge und junggebliebene Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren.

Kurs-Nr.:	06/24
Beginn:	ab 21.02.2024, mittwochs, 17.45 Uhr – 18.45 Uhr, 6 mal
Ort:	Mühlbachhalle, Killinger Strasse 17, 73479 Ellwangen / Röhlingen
Leitung:	Tina Schlotter (ÜL B Sport in der Prävention)
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 25,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 30,00 €
Anmeldung:	Dr. Martina Braun, Tel.: 0175 5962266, E-Mail: kurse@fc-roehlingen.de

Sturzprophylaxe Training

Das STURZPROPHYLAXE TRAINING dient dazu, gefährlichen und folgenreichen Stürzen entgegenzuwirken, ja zu vermeiden. Dabei werden gezielt Körperfunktionen geschult und trainiert, die die Standsicherheit erhöhen. Mit verschiedenen Übungen können Kondition und Koordination, insbesondere der Gleichgewichtssinn verbessert werden. Es sind alle Interessierte jeden Alters auf's Allerherzlichste willkommen. Mitzubringen sind Sportbekleidung und Turnschuhe sowie etwas zu trinken.

Kurs-Nr.:	07/24
Beginn:	ab 11.04.2024, donnerstags, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr, 4 mal
Ort:	Mühlbachhalle, Killinger Strasse 17, 73479 Ellwangen / Röhlingen
Leitung:	Dr. Martina Braun (Group Fitness Instructor A-Lizenz DFAV e.V., DTB-/DOSB-Ausbilderin)
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 15,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 20,00 €
Anmeldung:	Dr. Martina Braun, Tel.: 0175 5962266, E-Mail: kurse@fc-roehlingen.de



SG SCHREZHEIM

LaGym

Modernes, dynamisches Fitness-Tanz-Programm. Durch mitreißende Musik geprägt, trainiert es den ganzen Körper, die Koordination, Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System.

Kurs-Nr.:	08/24
Beginn:	ab 12.03.2024 – 14.05.2024, dienstags, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr, 10 mal
Ort:	St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	Elena Kucher
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 40,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 50,00 €
Anmeldung:	Vera Eiselt, WhatsApp: 0151 59423754, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de



SPORTVEREIN RINDELBACH e.V.

FunTone meets Mobility – das funktionelle GanzkörperTraining!

Einfach, aber intensiv! Für alle geeignet, die schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen. Beweglichkeitstraining und Stretching runden das Programm ab.

Kurs-Nr.:	09/24
Beginn:	ab 24.01.2024, mittwochs, 19.00 Uhr – 20.15 Uhr, 12 mal
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29a-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Petra Reile
Gebühr:	Vereinsmitglieder 42,00 € / AOK-Mitglieder 75,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 84,00 €
Anmeldung:	Petra Reile, Tel.: 0162 2933589

Sportmix für Männer – auch für Anfänger/Wiedereinsteiger

Im Mittelpunkt unserer Übungsstunden stehen Faszien-Fitness, Brain-Fitness und Entspannung nach Jacobsen. Durch variiertenreiche Bewegung und Körperwahrnehmung soll Körper und Geist trainiert werden.

Kurs-Nr.:	10/24
Beginn:	ab 12.01.2024 (Einstieg jederzeit möglich), freitags, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr, 6 mal
Ort:	Gymnastikhalle in der Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Margot Wagner
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 30,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 33,00 €
Anmeldung:	Margot Wagner, Tel.: 07961 6381, E-Mail: m.wagner@amellwa.de

Step

Training mit dem Step ist ein Geheimtip für schöne Beine und einen straffen Po. Es ist perfekt für dein Ausdauertraining, bringt Spaß und treibt dir die Schweißperlen auf die Stirn. Step by Step.

Kurs-Nr.:	11/24
Beginn:	ab 24.01.2024, mittwochs, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr, 12 mal
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Petra Reile
Gebühr:	Vereinsmitglieder 33,00 € / AOK-Mitglieder 60,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 66,00 €
Anmeldung:	Petra Reile, Tel.: 0162 2933589

WellFit-Gymnastik

Wohlfühlen und Fit bleiben ist unser Ziel. Dieses gelenkschonende Fitnesstraining beinhaltet neben leichtem Herz-Kreislauftraining Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des Körpers.

Kurs-Nr.:	12/24
Beginn:	ab 10.04.24, mittwochs, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr, 8 mal
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Nicole Arbter
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 40,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 44,00 €
Anmeldung:	Nicole Arbter, Tel.: 0176 42604769, E-Mail: n.arbter@sv-rindelbach.de



Immer für Sie
erreichbar:
0800 1 265 265*

Das medizinische Infotelefon AOK-Clarimedis.

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

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

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

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Clarimedis



TSV 1846 ELLWANGEN

Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po & Konditionstraining für Frauen und Männer jeden Alters.

Kurs-Nr.:	13/24
Beginn:	immer montags, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr, 10 mal, (Es können fortlaufend 10er Karten gekauft werden)
Ort:	Peutinger Gymnasium, Obere Sporthalle, Peutingerstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Gerlinde Mayer
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 30,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 40,00 €
Anmeldung:	E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Funktionelles Training

Oh wie wohl ist's mir...Ausgewogene funktionelle Übungsabläufe verbessern die Rumpfstabilität, die Haltung und stärken den Muskelapparat – auch mit Geräten. Es lebe das Gleichgewicht!

Kurs-Nr.:	14/24
Beginn:	ab 15.01.2024, montags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr, 8 mal
Ort:	Mittelhofhalle, Schwabstraße 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Gunhild Frank
Gebühr:	Vereinsmitglieder 22,00 € / AOK-Mitglieder 32,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 42,00 €
Anmeldung:	Gunhild Frank, Tel.: 0170 3062574

Ganzkörpertraining

Ganzkörpertraining durch funktionelle Gymnastik:

Eine Mischung aus Aufwärm-, Kraft-, Ausdauer und Koordinationstraining mit anschließendem Stretching.

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs-Nr.:	15/24
Beginn:	ab 18.01.2024, montags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Peutinger Gymnasium, Obere Sporthalle, Peutingerstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Katrin Hauf
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 30,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 40,00 €
Anmeldung:	E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Gruppenfitness

Mit uns trainieren alle, die Spaß an Fitness im gruppendynamischen Prozess haben, mit dem Ziel der Gesunderhaltung und des Ganzkörpertrainings.

Kurs-Nr.:	16/24
Beginn:	immer donnerstags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr, 10 mal (Es können fortlaufend 10er Karten gekauft werden)
Ort:	Mittelhofschule, Turnhalle, Schwabstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Conny Rathgeb
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 30,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 40,00 €
Anmeldung:	E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

bestimmt haben Sie in dieser Broschüre ein Angebot gefunden, an dem Sie teilnehmen möchten!
Nicht lange aufschieben. Probieren Sie es aus!

Der gewählte Sport soll Spaß machen. Er soll Ihnen Freude bereiten. Dann fällt der Stress schneller ab. Mit Ellwangen Sportiv bieten wir, die AOK Ostwürttemberg, gemeinsam mit der Stadt Ellwangen und den ansässigen Sportvereinen, wie ich finde, eine tolle Auswahl an sportlichen Angeboten an.

Die Ellwanger Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen. Vielleicht werden Sie ja nach einem Kurs Vereinsmitglied. Den Verein würde es bestimmt freuen.

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

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

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'SL', with a horizontal line underneath.

Ihr Steffen Ludwig, Leiter KundenCenter Ellwangen
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg



Öffnungszeiten:

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

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

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

KundenCenter Ellwangen · Schloßvorstadt 1 · 73479 Ellwangen
Tel. 0711 76161923 · E-Mail: aok.ostwuerttemberg@bw.aok.de

www.aok.de

Für Ihre **Gesundheit.**

LebeBalance Seminar

In unserem beschleunigten Leben haben wir verlernt, die Balance zu finden zwischen der Bewältigung des Alltags und dem, was uns Halt gibt – unsere persönlichen Werte. Mithilfe unserer Präventionsfachkräfte lernen Sie unter anderem, Ihre **Achtsamkeit** für den Augenblick und Ihre Befindlichkeit zu verbessern, Ihr Leben stärker nach Ihren Werten auszurichten und Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken.

Gehen Sie stark und gelassen durchs Leben – melden Sie sich an! **Ein Kurs besteht aus sieben Terminen.**

50409011 – Aalen

Termin: montags ab 10.06.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 7 Treffen

Treff: AOK-Gesundheitszentrum, Wiener Str. 8, 73430 Aalen

Dieses Seminar bieten wir auch online an!

Anmeldung: lebebalance.aok-liveonline.de

Anmeldung: www.aok.de/bw/gesundheitsangebote

AOK-Online-Kurse

Entdecken Sie auch unsere digitalen Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. Einfach anmelden, einschalten und mitmachen – weil Gesundheit keine Grenzen kennt.



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

AOK – Für Deine innere Stärke

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

Melden Sie sich an und schaffen Sie Raum für sich.

- 50407157 RNO** Termin: dienstags, ab 16.01.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50405701 SBH** Termin: mittwochs, ab 17.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50406211 MOR** Termin: montags, ab 19.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408151 HRB** Termin: mittwochs, ab 28.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50404626 SOR** Termin: donnerstags, ab 11.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50405660 SBH** Termin: mittwochs, ab 12.06.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408074 HRB** Termin: mittwochs, ab 26.06.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

Für die Kursteilnahme ist eine Anmeldung im Onlineportal **Meine AOK** erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
online-kurse@bw.aok.de

AOK – Folge Deinem Bauchgefühl

Wann hatten Sie das letzte Mal richtig Hunger? Wieso brauchen wir Diäten und warum macht Schokolade glücklich? Im Dschungel der Ernährungsmythen, überflutet von Umweltreizen und ständig im Zeitdruck ist es eine Herausforderung auf den eigenen Körper zu hören und seine Signale wahrzunehmen. Dieser Kurs nimmt Sie in vier Modulen mit auf eine Reise zu achtsamem und genussvollem Essen. Vertrauen Sie wieder auf Ihr Bauchgefühl! Melden Sie sich an!

- 50408102 HRB** Termin: dienstags, ab 09.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50406137 MOR** Termin: montags, ab 19.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408180 OWB** Termin: donnerstags, ab 29.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50404574 NEF** Termin: mittwochs, ab 03.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408554 HNF** Termin: mittwochs, ab 03.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50404675 SOR** Termin: montags, ab 08.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408080 HRB** Termin: donnerstags, ab 06.06.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50409675 SOR** Termin: donnerstags, ab 13.06.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50402784 LBR** Termin: freitags, ab 28.06.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50408250 OWB** Termin: donnerstags, ab 01.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.**

Sie möchten lieber vor Ort an unserem vielfältigen Kursangebot teilnehmen? Die Kurse in unseren vielen Gesundheitszentren finden Sie unter aok.de/bw/gesundheitskurse

Bitte beachten Sie die **Hinweise zur Kursanmeldung.**

A young man with a full brown beard and styled hair is smiling broadly while holding a basketball. He is wearing a grey tank top and is positioned in a gymnasium. In the background, a basketball hoop and blue bleachers are visible. A white banner with red text is overlaid in the bottom left corner.

ERLEBNISSPORT

Inline-Kurs für Kinder – Anfänger

Anfängerkurs von 6 - 15 Jahre.

In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse der Fall-, Brems- und Kurventechnik spielerisch erlernt.

Kurs-Nr.:	17/24
Beginn:	nach Absprache, Kurs Ende April, (weitere Kurse werden nach Bedarf angeboten), 6 mal
Ort:	Wagnershof Neunheim, überdachtes Spielfeld
Leitung:	Karin Graule
Gebühr:	Vereinsmitglieder 25,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 35,00 €
Anmeldung:	Karin Graule, E-Mail: mail@skiclub-eigenzell.de

Inline-Kurs für Kinder – Fortgeschrittene

Fortgeschrittenenkurse 6 - 15 Jahre.

Aufbauend auf den Kenntnissen des Anfängerkurses werden weitere Brems- und Kurventechniken spielerisch erlernt. Außerdem stehen Sprünge u.a. auf dem Programm.

Kurs-Nr.:	18/24
Beginn:	nach Absprache, 1. Kurs ab Mitte Mai, 3 mal
Ort:	Wagnershof Neunheim, überdachtes Spielfeld
Leitung:	Karin Graule
Gebühr:	Vereinsmitglieder 20,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 30,00 €
Anmeldung:	Karin Graule, E-Mail: mail@skiclub-eigenzell.de

Mountainbike-Treff

Die heimischen Wälder wie Hohenberg oder Brauenberg sind unser Terrain. Deine Kurventechnik, deine Kondition aufzufrischen, dann lass uns die Stollen in die Pedale drücken.

Kurs-Nr.:	19/24
Beginn:	ab 17.04.2024, mittwochs, ab 18.30 Uhr
Ort:	1. Treff: Parkplatz Hallenbad Ellwangen. Danach werden die Treffpunkte individuell ausgemacht.
Leitung:	Jürgen Tschunko, Tobias Brunner, Dieter Brunner
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Jürgen Tschunko, E-Mail: mail@skiclub-eigenzell.de

Nordic-Walking-Treff

Willst du dich sportlich betätigen und etwas für deine Gesundheit tun? Dir fehlt bisher die Motivation? Du brauchst einen regelmäßigen Termin in der Woche, um keine Ausrede für die Couch zu haben?

Kurs-Nr.:	20/24
Beginn:	ab 02.04.2024, dienstags, 18.30 Uhr – ca. 20.00 Uhr
Ort:	Wanderparkplatz Hollbach Richtung Stocken, linke Seite
Leitung:	Wolfgang Schlecht
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Wolfgang Schlecht, E-Mail: mail@skiclub-eigenzell.de

Rennrad-Treff

Die Region hat alles zu bieten ... von flach bis hügelig, auf schwach befahrenen Straßen. Detaillierte Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Leistungslevels. Ziel ist, die Leistung zu steigern.

Kurs-Nr.:	21/24
Beginn:	ab 05.04.2024, freitags, ab 18.00 Uhr
Ort:	Besucherparkplatz der EnBW/ODR Ellwangen
Leitung:	Joachim Frey, Bruno Wagner, Markus Frey
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Joachim Frey, E-Mail: mail@skiclub-eigenzell.de



SPORTVEREIN RINDELBACH e.V.

Rollschuh-/Inlinerspaß am Abend

Wir wollen 1 Stunde lang Spaß auf 8 Rollen verbringen und unser läuferisches Können verbessern. Im Vordergrund steht gemeinsames Laufen mit Musik und Unterhaltung. Eigene Ausrüstung ist erforderlich.

Kurs-Nr.:	22/24
Beginn:	ab 09.04.2024, dienstags, 20.45 Uhr – 21.45 Uhr, 6 mal
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Stefanie Haftl
Gebühr:	Vereinsmitglieder 18,00 € / AOK-Mitglieder 30,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 33,00 €
Anmeldung:	Stefanie Haftl, Tel.: 07961/5799935, E-Mail: rollercat02@yahoo.de



Punkten für Ihre Gesundheit.

Machen Sie mit bei ProFit – es lohnt sich! Denn damit tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Gleichzeitig sichern Sie sich attraktive Prämien.

aok.de/bw/profit

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



A close-up photograph of several students in a classroom setting, focused on taking notes. The students are wearing light-colored shirts, some with orange accents. They are holding various writing instruments: a blue and white marker, a white marker, and a yellow pencil. The notebooks are spiral-bound and open. The scene is brightly lit, and the focus is sharp on the hands and notebooks in the foreground, with a slight blur on the background students.

LEHRGANG

SPORTFISCHERVEREIN ELLWANGEN 1961 e.V.



Vorbereitungs-Lehrgang zur Fischerprüfung

Der SFV Ellwangen bietet wieder einen Vorbereitungslehrgang zur Fischerprüfung an. Der Kurs umfasst 32 Unterrichtsstunden, die an den beiden Wochenenden erteilt werden.

Kurs-Nr.:	23/24
Beginn:	20. – 22.09. und 18. – 20.10.2024, freitags, 19.00 Uhr – 22.00 sowie Sa./So. 08.00 Uhr – 15.00 Uhr
Ort:	Veriensheim Königsroter Mühle, 73499 Wört
Leitung:	Mike Bolbach (Ausbilder LFVBW)
Gebühr:	Erwachsene 200,00 € / Jugendliche 130,00 € / Prüfungsgebühr 40,00 €
Anmeldung:	Georg Sauter, E-Mail: fischerpruefung@sfv-ellwangen.de , https://sfv-ellwangen.de/vinfo/fischerpruefung/

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Kurse werden von den Sportvereinen im Stadtgebiet Ellwangers angeboten. Die Initiatoren und Kooperationspartner, bzw. die Redaktion von „Ellwangen sportiv“ sind nicht Veranstalter der Kurse. Veranstalter ist ausschließlich der beim jeweiligen Kurs angegebene Anbieter.

Die Redaktion hat alle von den Anbietern gemeldeten Kurse sorgfältig zusammengetragen und geprüft. Veröffentlichten können wir natürlich immer nur das, was uns hierzu an Unterlagen zugegangen ist. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen.

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

Herausgeber | Redaktion | Information

Stadtverwaltung Ellwangen, Amt für Bildung und Soziales

Oberamtsstraße 1, 73479 Ellwangen (Philipp Heidemann), Tel.: 07961 84370,
E-Mail: philipp.heidemann@ellwangen.de

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Daimlerstraße 6, 89518 Heidenheim an der Brenz (Guido Deis), Tel.: 0711 6525 25769,
E-Mail: guido.deis@bw.aok.de

Kooperationspartner

Stadtverband der sporttreibenden Vereine Ellwangen e.V., (Jonathan Felch)

E-Mail: jonny.felch@web.de



STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima



SAVE the DATE
10. Juni – 30. Juni 2024



Das ergänzende Reha-Programm AOK-Sports.

Damit Sie nach sporttypischen Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen, bieten wir Ihnen optimale Voraussetzungen: inklusive individuellem Trainingsplan und fachärztlicher Begleitung in einer AOK-Sports-Therapieeinrichtung. Mehr dazu unter aok.de/bw/reha

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.