

Jahresprogramm 2024

37. Kursprogramm



25 Jahre

**Sport-Spaß
Rosenstein**



Heubach

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



Grüßwort

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ihre Heubacher Sport-Spaß Vereine



Dr. Matthias Klein
TSV Heubach

● **Judo
Zentrum
Heubach**

Peter Graf
Judozentrum Heubach



Dr. Martin Ruff
Ski-Club
Heubach-Bartholomä

Dorfgemeinschaft
Heubach-Buch



Eltern-Kind-Turnen

Inhalt Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die es zu Hause nicht gibt. Dabei können die Kleinsten ab 1,5 Jahren begleitet von Mama, Papa oder einer anderen Bezugsperson erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle machen. Hier krabbeln die Minis durch Tunnels, purzeln über dicke Matten, kriechen über schmale Bänke und machen gemeinsame Spiele

Kurs-Nr. **Hb 01**

ÜL Karin Gröner,
Übungsleiterin, TSV Heubach

Tag, Uhrzeit dienstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Beginn Dienstag, 09. Januar 2024

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Rosensteinhalle Heubach

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

Anmeldung direkt in den Übungsstunden

oder bei

Kristina Müller

Telefon 0151 5131 2985



Power Kids ab 5 Jahren

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



Kinder-Turnen im Vorschulalter von 4 bis 6 Jahren

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



Kinder-Turnen für Schulkinder ab 6 Jahren

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



Geräteturnen für Mädchen

- Inhalt** Spaß am Turnen an verschiedenen Geräten.
- Kurs-Nr.** **Hb 05**
ÜL Kristina Müller,
Übungsleiterin, TSV Heubach
- Tag, Urzeit** dienstags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Beginn Dienstag, 09. Januar 2024
Dauer laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien
- Wo** Rosensteinhalle, Heubach
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder dürfen 3-mal schnuppern,
danach Vereinsbeitritt erwünscht.
Teilnehmer unbegrenzt
- Anmeldung** Kristina Müller,
Tel. 0151 5131 2985



Moderne Kinderleichtathletik für Kinder ab 5 Jahren

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



Judo-Anfänger-Kurs für Kinder

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

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

Kurs-Nr.	Hb 07a - 3 und 4 Jahre
ÜL	Martina Hanke, 5. Dan Judo, Trainerin C / Karin Paulik, 1. Kyu
Tag, Uhrzeit	montags, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr
Beginn	jederzeit möglich, einfach vorbeikommen
Kurs-Nr.	Hb 07b - 5 und 6 Jahre
ÜL	Martina Hanke, 5. Dan Judo, Trainerin C / Karin Paulik, 1. Kyu
Tag, Uhrzeit	montags, 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr
Beginn	jederzeit möglich, einfach vorbeikommen
Kurs-Nr.	Hb 07c - 5 - 12 Jahre
ÜL	Heike Barth, 4. Dan Judo, Trainerin B
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr
Beginn	jederzeit möglich, einfach vorbeikommen
Wo	Dojo in der Rosensteinhalle Heubach Helmut-Hörmann-Straße
Gebühr	50,00 € als Anfängerkurs mit 10 Einheiten oder normaler Mitgliedsbeitrag
Sonstiges	während der Schulferien findet kein Training statt.
Anmeldung	direkt in den Übungsstunden oder bei Sven Albrecht, Telefon: 07173/714370 bzw. per Email jz-heubach@web.de



Wirbelsäulengymnastik

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

Kurs-Nr. Hb 08

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

Tag, Uhrzeit montags, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Beginn ganzjährig

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Heubach, Schillerschulturnhalle

Gebühr Nichtmitglieder: 3mal schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer 10 – 20 Personen

Anmeldung Peter Banas

73540 Heubach

Tel.: 07173/4694

oder per Mail

banaspeter@t-online.de





Jedermann Sport

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





Gymnastik für Jedermann/Frau

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

Kurs-Nr. Hb 10

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

Tag, Uhrzeit mittwochs, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Beginn ganzjährig

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Rosensteinhalle Heubach

Gebühr Vereinsmitglieder kostenfrei

Nichtmitglieder: 3-mal Schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt

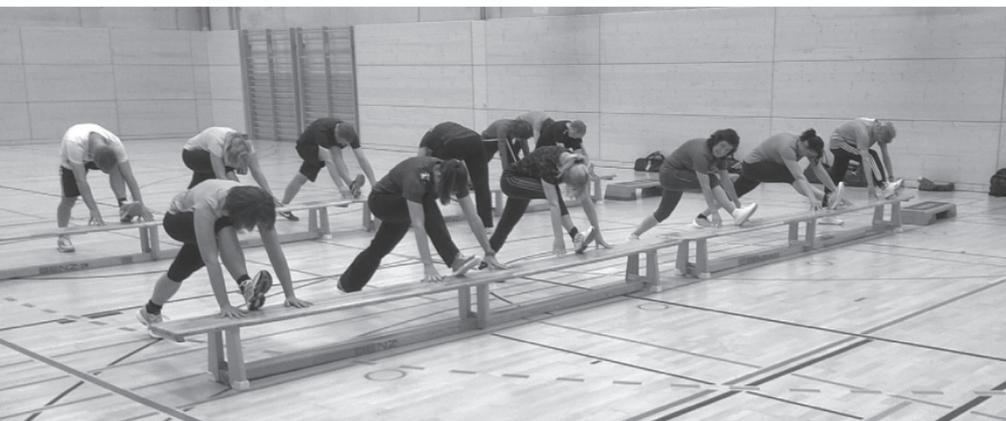
Anmeldung Peter Banas

73540 Heubach

Tel.: 07173/4694

oder per Mail:

banaspeter@t-online.de





Bleiben Sie locker

Inhalt Fit bleiben durch Bewegung, die Spaß macht. Durch regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Aerobic-Schrittkombinationen oder eines Zirkeltrainings und Muskelkräftigung die Leistungsfähigkeit und Koordination fördern. Finden Sie ihre individuelle Trainingsbelastung unter Anleitung.

Die „Fünf Esslinger“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von 5 Gruppen von Übungen, die das Ziel haben, in der zweiten Lebenshälfte die körperliche Fitness über Jahrzehnte so lange wie möglich zu erhalten. Optimale Erhaltung von Nerven, Muskeln, Knochen und Sehnen ist das Ziel.

Kurs-Nr. Hb 11

ÜL Peter Banas,
Übungsleiter „Fitness und Gesundheit“,
Stretching Instructor,

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

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Rosensteinhalle Heubach

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

Teilnehmer unbegrenzt

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





Frauen Fitness

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



Ballsport

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

Kurs-Nr. **Hb 13**

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

Tag, Uhrzeit mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Beginn ganzjährig

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Rosensteinhalle Heubach

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

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



Badminton

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



Mixed Volleyball (Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre)

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

Kurs-Nr. **Hb 15**

ÜL N.N.

Tag, Uhrzeit montags und mittwochs, ab 19.30 Uhr

Beginn Montag, 15. Januar 2024

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Rosensteinhalle Heubach

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

Anmeldung Iwan Wonnenberg
Tel.0157 8604 6638
oder direkt in der Übungsstunde



Mountain Bike Treff

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

Kurs-Nr. Hb 16
ÜL Florian Widemann, Übungsleiter

Tag, Uhrzeit dienstags, 17.30 Uhr

Dauer Während der Sommerzeit

Wo Treffpunkt Marktplatz Heubach
mit Helm und Mountainbike

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

Teilnehmer unbegrenzt

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





Ski- und Snowboard-Wochenendkurse

Inhalt Ski- und Snowboardkurse für Kinder unterschiedlicher Könnerebenen. Erwachsenenkurse bei Flutlicht nach Voranmeldung.

Kurs-Nr. **Hb-Ba 30 (Heubach + Bartholomä)**

ÜL Skilehrer-Team,
SC Heubach-Bartholomä e.V.

Tag, Uhrzeit ab dem 1. Wochenende im Dezember an dem Schnee liegt

Dauer insgesamt 6 Unterrichtsstunden, abhängig von der Schneelage

Wo Skilift am Wirtsberg in Bartholomä

Gebühr **Skikurse**

Mitglieder: 30,- €

Nichtmitglieder: 35,- €

Snowboardkurse

Mitglieder: 40,- €

Nichtmitglieder: 45,- €

Eine 25 Punkte Karte für den Skilift Wirtsberg ist bei allen Gruppenkursen inklusive

Anmeldung Online über die Homepage (Anmeldeformular) oder bei Alena Beck
Tel.: 0176 8197 4993





Kinder-Ferienkurs

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

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

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





Das Gesundheitsprogramm des DRK für Jedermann/-frau ab 55



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

Seniorengymnastik

ÜL Marianne Lehmann,
DRK Übungsleiterin

Tag, Uhrzeit **Hb 25a**

dienstags, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Hb 25b

donnerstags, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Dauer laufendes DRK Angebot

Wo DRK Mehrgenerationenhaus Heubach

Kurs-Nr. **Hb 25c**

ÜL Marianne Lehmann

Tag, Uhrzeit dienstags, 16.00 Uhr–17.00 Uhr

Wo Betreutes Wohnen, Hohgarten

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



Seniorengymnastik für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Inhalt	<p>Fit bleiben und fit werden im Alter durch Bewegung.</p> <p>Vielseitiges Training für junge und junggebliebene Frauen und Männer, die sich sportlich betätigen wollen und Lust an Gymnastik mit altersgerechten Übungen haben.</p> <p>Mit Kraft- und Gymnastikübungen werden unter Einbeziehung von verschiedenen Kleingeräten sämtliche Muskelgruppen gestärkt.</p> <p>Koordination und Sturzprophylaxe, sowie Gedächtnistraining werden mit eingebaut.</p> <p>Diese Übungsstunde ist für alle gedacht die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.</p>
Kurs-Nr.	Hb 26
ÜL	Agathe Demel, Irene Brandner, Übungsleiterinnen
Tag, Uhrzeit	montags, 16.00 - 17:00 Uhr
Dauer	Laufendes Angebot, außer in den Schulferien
Wo	Kath. Gemeindehaus Heubach Karlstraße 34, 1. OG
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Während der Gymnastikstunden oder bei Irmgard Brandner 73540 Heubach Tel. 07173 2882 E-Mail: irmgard.brandner.heubach@gmail.com



BARMER

Gesundheit weiter gedacht

Lieber kurze Wege statt knapper Antworten

Egal wie – wir beraten Sie immer persönlich.

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

Infos unter www.barmer.de

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

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



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