

Jahresprogramm

2026

39. Kursprogramm



über 25 Jahre

**Sport-Spaß
Rosenstein**

Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen



- + Heubach
- + Heubach-Lautern
- + Bartholomä
- + Böbingen
- + Heuchlingen
- + Mögglingen



Kreissparkasse
Ostalb

BARMER

A photograph of three women hula hooping at night. The woman in the center, with long brown hair and a blue tank top, has her arms raised in the air and a joyful expression. To her left, a woman with red hair in an orange tank top is also hula hooping. To her right, another woman in a pink tank top is visible. They are all using colorful, multi-colored hula hoops. The background is dark, suggesting an outdoor night setting.

BARMER

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

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

Infos unter www.barmer.de

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

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

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

Jahresprogramm 2026

39. Kursprogramm



über **25 Jahre**

**Sport-Spaß
Rosenstein**



VG Rosenstein

- + Heubach**
- + Heubach-Lautern**
- + Bartholomä**
- + Böbingen**
- + Heuchlingen**
- + Mögglingen**

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.



Vorwort – Sport-Spaß-Rosenstein

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

für die Kalenderjahre 2025 und 2026 konnte glücklicherweise eine Verlängerung des beliebten Programms „Sport-Spaß-Rosenstein“ vereinbart werden. Auch in diesem Jahr freuen wir uns sehr darüber, Ihnen erneut ein umfangreiches Jahresprogramm vorlegen zu können.

Die Verantwortlichen haben erneut mit viel Engagement und Begeisterung ein vielseitiges Kursangebot zusammengestellt, das die unterschiedlichsten Interessen und Altersgruppen ansprechen soll. Jede einzelne Veranstaltung ergänzt auf ideale Weise die umfangreichen Sportmöglichkeiten, die unsere lokalen Vereine bieten. Wir laden Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote zur Förderung Ihrer Gesundheit und zur gemeinsamen sportlichen Aktivität zu nutzen. Nehmen Sie selbst am ein oder anderen Angebot teil und erleben Sie hautnah, dass diese Kurse nicht nur Spaß machen, sondern auch einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben!

Der Sport-Spaß-Gedanke lebt weiterhin von der aktiven Mitarbeit der Sportvereine. Deshalb ist es uns ein großes Anliegen, allen, die sich seit nunmehr 27 Jahren für den Sport-Spaß-Rosenstein einsetzen, ganz herzlich zu danken.

Ein herzliches Dankeschön den Vereinsfunktionären, Übungsleiterinnen und Übungsleitern für ihren Einsatz, die qualifizierte Kursbetreuung und die Bereitschaft zur stetigen Weiterbildung. Ihrer hervorragenden Arbeit ist es zu verdanken, dass der Sport-Spaß-Rosenstein eine so gute Nachfrage erfährt und das hohe Niveau dieses Programms auch weiterhin gewährleistet.

Vielen Dank auch den verantwortlichen Organisatoren für die freundliche und großzügige Unterstützung.

Wir hoffen, dass Sie das neue Jahresprogramm anspricht, Sie zur Teilnahme animiert und wünschen Ihnen viel Spaß und motivierte Sportstunden!

Ihre Bürgermeister
der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein



Dietmar Weiß
Dietmar Weiß
Regionalgeschäftsführer
Schwäbisch Gmünd
BARMER



Dr. Joy Alemazung
Dr. Joy Alemazung
Bürgermeister
Stadt Heubach



Adrian Schlenker
Adrian Schlenker
Bürgermeister Mögglingen



Thomas Kuhn
Thomas Kuhn
Bürgermeister
Bartholomä



Peter Lang
Peter Lang
Bürgermeister Heuchlingen



Jürgen Stempfle
Jürgen Stempfle
Bürgermeister Böbingen



Informationen und Tipps

- 9 Über 25 Jahre Sport-Spaß Rosenstein
- 10 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 14 Beteiligte Vereine und Verbände
- 16 Qualität im Sport-Spaß Rosenstein

Heubacher Sport-Spaß

- 21 **Hits for Kids**
Kinder-Turnen, Geräteturnen,
Tischtennis, Badminton, Leichtathletik
- 28 **Judo**
Judo-Anfänger-Kurs für Kinder
- 30 **Gesundheitssport**
Wirbelsäulengymnastik, Jedermann Sport,
Gymnastik
- 33 **Für Sie und Ihn**
Fitness, Frauen Fitness, Ballsport,
Badminton, Volleyball
- 38 **Sport für Jedermann**
Mountain Bike Treff,
Ski- und Snowboardkurse,
Kinder-Ferien-Skikurs



Lauterner Sport-Spaß

- 45 **Hits for Kids**
Kinderturnen, Mädchen Dancing Kids,
Turnen für Mädchen,
Einradfahren für Jugendliche
- 49 **Gesundheitssport für Sie und Ihn**
Wirbelsäulengymnastik
- 50 **Fitness für Sie**
Fat Burner and more, Step Aerobic
- 52 **Fitnessrends für Sie**
Bauch/Beine/Po/Aerobic,
Skigymnastik
- 54 **Tischtennis**
für Sie und Ihn

Bartholomäer Sport-Spaß

- 60 **Rehabilitationssport**
Orthopädie, Neurologie
- 62 **Hits for Kids**
Eltern- und Kind-Turnen, Vorschul-Turnen,
Kinder-Turnen, Geräte-Turnen Mädchen,
Jungen-Turnen,
Magic-Garde Girls, Jugendgarde,
Funkengarde, Prinzengarde,
Tanzmäuse, Tanzbienen, Dance Kids,
- 75 Leichtathletik für Kinder
- 76 **Sport Spaß für Sie und Ihn**
Freizeitvolleyball,
Badminton, Aikido, Zumba,
Training für das Sportabzeichen
- 81 **Yoga**
Yoga
- 82 **Snow and Fun**
Ski- und Snowboardkurse,
Kinder-Ferien-Skikurs



Böbinger Sport-Spaß

- 89 **Winter-Sport-Spaß**
Kinder-Ski- und Snowboardkurse
- 91 **RSC Böbingen**
Inline Kurse
- 93 **Hits for Kids**
Dancing für Kinder
- 94 **Gesundheitssport für Sie und Ihn**
Fit und Aktiv
- 95 **Für Sie und Ihn**
Nordic Walking, Lauftreff
- 97 **Gesundheitssport**
Ganzkörpertraining I und für Ältere,
Entspannungstraining, Rehasport
- 101 **Hits für Kids**
Mädchenturnen, Jungenturnen



Heuchlinger Sport-Spaß

- 108 **Hits for Kids**
Eltern- und Kind-Turnen, Kinder Turnen,
Vorschulturnen, Mädchenturnen
ab 6 Jahre, TVH Turnados – Turnen für
Mädchen (leistungsorientiert),
Turnen für Jungs, Tanzwerkstatt,
Ballsportgruppe, Fußball, Volleyball
- 127 **Sport und Spaß für Sie und Ihn**
Faustball, Frauenfitness Gruppe
- 129 **Fitnessrends für Sie und Ihn**
Karate
- 130 **Sport und Spaß für Ihn**
Männersport
- 131 **Sport und Spaß für Ältere**
Seniorenport
- 132 **Gesundheitssport**
Fitness-Cocktail, Yoga, Gym Welt,
Bewegen statt schonen, Kick`n`Fit,
World Jumping
- 139 **Snow and Fun**
Ski- und Snowboardprogramm



Mögglinger Sport-Spaß

- 146 **Fit und Gesund**
Cardio-Step, Kraft-Ausdauer
- 148 **Gesund für Sie und Ihn**
Morgengymnastik 60+,
Gymnastik und Yoga mit und auf dem Stuhl
- 150 **Sport und Spaß für Ältere**
Seniorengymnastik für Frauen
- 151 **Sport und Spaß**
Eltern-Kind-Turnen, Kinder Turnen,
Geräturnen Jungen, Geräturnen Mädchen,
GymFitMix, Jazztanz
- 155 **Fit und Fun für Jedemann**
Fitness- und Funktionsgymnastik
- 156 **Indoor Cycling**
Slaves to the Rhythm,
Up and down the hill,
Cardio, Indoor Cycling „Basic“
- 160 **Lauf-/Radtreff**
Walking - Nordic Walking,
Radfahren und Biken
- 162 **Gesundheitssport für Sie und Ihn**
Pilates, Pilates für Männer
- 165 **Yoga**
Kinder Yoga/Pilates, Yoga
- 166 **Gesundheitssport für Sie und Ihn**
Bewegen statt schonen

Aktionstage, Fortbildung, Selbsthilfegruppen, Infos

- 169 **Selbsthilfegruppen**
- 185 **Fortbildung**
Nikolauslehrgang
- 186 **Impressum**



Über 25 Jahre Sport-Spaß Rosenstein

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

Die Idee der BARMER (ehemals GEK) flächendeckend ein freizeit- und gesundheitsorientiertes Sportangebot einer Region ohne Bindung an einen bestimmten Verein umzusetzen, löste 1999 in der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein bei dem damaligen Vorsitzenden und Bürgermeister der Stadt Heubach, Klaus Maier und bei der Vorstandschaft der Sportvereine sowie bei der Kreissparkasse Ostalb großes Interesse aus.

In Zusammenarbeit mit Stadt und Gemeinden vom „Rosenstein“ wurden die Bedürfnisse der Bevölkerung aufgegriffen und gemeinsam mit den beteiligten Sportvereinen umgesetzt. Die Idee der Vernetzung und eines gemeinsamen Forums für gesundheitsfördernden Angebote hat sich bereits vielfach bewährt, denn die unterschiedlichen Interessen von Teilnehmern, Vereinen und der BARMER werden im „Sport-Spaß“ gebündelt und mit hoher Effizienz umgesetzt. Die Sport- und Gesundheitsangebote mit Spaß der betreffenden Region werden dadurch transparenter. Sportart – Vereinsgrenzen – Gemeindegrenzen übergreifend und das alles in Zusammenarbeit, gemeinsam, miteinander, ohne bewährtes aufzulösen.

Der Sport-Spaß Rosenstein war und ist seiner Zeit voraus.

Ein Vorbild für viele Gesundheitsinitiativen. Ein wegweisendes Projekt, das in vielen deutschen Städten Nachahmer gefunden hat. Die Synergieeffekte sind Generationen übergreifend. Motivation zu Bewegung und Sport und damit zu mehr Wohlbefinden und einem gesünderen Leben. Eine wunderbare Symbiose aller Gesellschaftsschichten.

Der Motor des Sport-Spaß Rosenstein sind die Vereine mit ihren Übungsleitern/innen, die sich ständig bei Fortbildungen regelmäßig weiterentwickeln. Ihnen gilt ein besonderer Dank. Für die Vereine bringt diese Vernetzung einen hohen Imagevorteil. Sie können ihre Kompetenz in Sachen Gesundheitssport auf einer geeigneten Plattform darstellen. Die Kursteilnehmer können dadurch ein erweitertes Sportangebot mit hoher Qualität in Anspruch nehmen - ohne in einem oder in mehreren Vereinen Mitglied zu sein. Erfreulich häufig entscheiden sich Kursteilnehmer, die vorher keinem Verein angehörten, anschließend zu einer Vereinsmitgliedschaft und somit zu einem lebenslangen Sporttreiben.





Kurszeitraum

Das Kursprogramm 2026 dauert von Januar 2026 bis Dezember 2026.

Anmeldung

ab **sofort** bei den im Kurs jeweils angegebenen Anmeldestellen. Anmeldungen sind auch bei allen **Rathäusern der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein** in Heubach, Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen schriftlich oder persönlich möglich. Wenden Sie sich an die jeweilig genannten Ansprechpartner. Wenn im Kurs kein Platz mehr frei ist, werden alle Interessenten telefonisch oder schriftlich über die Aufnahme in die Warteliste informiert. Ebenso benachrichtigen wir, wenn ein Kurs ausfällt.

Anmeldung bei zeitlich begrenzten Kursen bitte
3 Arbeitstage vor Kursbeginn!
Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

In den Tageszeitungen und den Mitteilungsblättern der Gemeinden sowie auf den Homepages der Gemeinden und Vereine wird regelmäßig über Beginn von Kursen, Einzelveranstaltungen und Änderungen aktuell informiert.

Informationen zum Sport-Spaß Rosenstein

erhalten Sie bei der BARMER Schwäbisch Gmünd:
Bahnhofplatz 3 · 73525 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
www.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 der Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein 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

Die Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein kann wegen mangelnder Beteiligung oder wegen Ausfall des Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Weitergehende Ansprüche gegen die Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein 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 16 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/a0000052 entsprechende zertifizierte Gesundheitskurse zu suchen.



Kursfreie Tage

In den Schulferien finden in der Regel **keine** Kurse statt. Bitte erkundigen Sie sich dennoch bei Ihren Kursleitern.

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.

Ferienplan für das Jahresprogramm 2026 Sport-Spaß Rosenstein

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

Faschingsferien	16.02.2026	–	20.02.2026
Osterferien	30.03.2026	–	11.04.2026
Pfingstferien	26.05.2026	–	05.06.2026
Sommerferien	30.07.2026	–	12.09.2026
Herbstferien	26.10.2026	–	30.10.2026
Weihnachtsferien	23.12.2026	–	09.01.2027



Beteiligte Vereine und Verbände



TSV Heubach

Vorstandsteam

Dr. Mathias Klein

73572 Heuchlingen

Tel. 0172 6488 977

E-Mail mathiasklein@hotmail.com



Judozentrum Heubach e.V.

Vorsitzender

Peter Graf

73447 Oberkochen

Telefon (073 64) 29 01 36

E-Mail jz-heubach@web.de



Dorf- und Sport-

Gemeinschaft

Heubach-Buch



Ski-Club Heubach-Bartholomä

Dr. Martin Ruff

73540 Heubach

E-Mail martinruff@gmx.net



TSV Böbingen

Thilo Riek

73560 Böbingen

Telefon (071 73) 18 56 158

E-Mail info@tsv-boebingen.de



Beteiligte Vereine und Verbände



TSV Bartholomä

Vorstand

Rudi Grimmbacher

73566 Bartholomä

Telefon (07173) 76 79

E-Mail geschaef@tsv-bartholomae.de



SV Lautern

Stephan Schmid

73540 Heubach-Lautern

Telefon 0174 3400 874



Remstalskiclub Böbingen

Michael Harz

73560 Böbingen

Telefon (07173) 40 38 827

Mobil 01 70 58 01 457



TV Heuchlingen 1922 e.V.

Vorstandsteam Bereich Sport

Janine Mach

73572 Heuchlingen

Tel. (0 71 74) 60 40

E-Mail Janine.mach@gmx.de



TV Mögglingen

Vorstand Sport

Selina Vetter

sport@tvm-online.de



BARMER

Schwäbisch Gmünd

Bahnhofplatz 3

73525 Schwäbisch Gmünd

Dietmar Weiß

Telefon: 0800 333004 307-551*

E-Mail: dietmar.weiss@barmer.de

Homepage: www.barmer.de

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





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.



Unser Girokonto für
junge Erwachsene
von 18 – 29 Jahre.



MeinGiro Ostalb Young

Das „MeinGiro Ostalb Young“
ist dein perfekter Wegbegleiter.

Damit erhältst du unseren
erstklassigen Service und viele
Dienstleistungen zu stark
vergünstigten Konditionen.

*Jetzt entdecken und
Girokonto eröffnen!*



Kreissparkasse
Ostalb



BARMER

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

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

Infos unter www.barmer.de

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

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



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

Jahresprogramm 2026

39. Kursprogramm



über **25 Jahre**

**Sport-Spaß
Rosenstein**



TSV Heubach



JZ Heubach



DG Buch



SC Heubach-
Bartholomä

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.



Grußwort

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 2026 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 2026 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 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



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	Felix Schweizer, Übungsleiter, TSV Heubach
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Beginn	Dienstag, 13. Januar 2026
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, 15. Januar 2026
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, 12. Januar 2026
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, 13. Januar 2026
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



Tischtennis für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahre

Inhalt	Wer Spaß an Tischtennisspielen hat und vielleicht auch in einer Mannschaft spielen will, ist herzlich eingeladen. Schläger und Bälle sind vorhanden.
Kurs-Nr.	HB 06
ÜL	Wolfram Diehl, Übungsleiter TSV Heubach
Tag, Uhrzeit	dienstags, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr
Beginn	Dienstag, 13. Januar 2026
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Rosensteinhalle Heubach
Gebühr	Vereinsmitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder dürfen 3 mal Schnuppern, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Anmeldung	Herbert Aich Tel. 0172-9040 544 oder direkt in der Übungsstunde



Badminton für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren

Inhalt Wer den Unterschied zwischen Federball und Badminton kennenlernen will und Spaß am Wettkampfsport Badminton verspürt, ist herzlich eingeladen dies auszuprobieren.

Kurs-Nr. **HB 07**

ÜL Ralph Wabersich, Bernd Knödler,
Übungsleiter, TSV Heubach

Tag, Uhrzeit freitags, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Beginn Freitag, 16. Januar 2026

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Sporthalle Adlerstraße

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

Anmeldung Ann-Kathrin Heilig, Tel.0157 8927 7959
oder in der Übungsstunde



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 o8
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, 15. Januar 2026
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 09a - 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 09b - 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 09c - 6 - 10 Jahre
ÜL Peter Graf, 3. Dan Judo, Trainer C
Tag, Uhrzeit dienstags, 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr
Beginn jederzeit möglich, einfach vorbeikommen

Kurs-Nr. Hb 09d - 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 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 10

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 11**
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 12
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 13
ÜL Peter Banas,
Übungsleiter „Fitness und Gesundheit“,
Stretching Instructor,
Bucher Dorf- und Sportgemeinschaft
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
unbegrenzt

Teilnehmer
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 14
ÜL	Uschi Eberhard, Stephanie Schierle, Übungsleiterinnen, TSV Heubach
Tag, Uhrzeit	montags, 19.00 Uhr
Beginn	Montag, 12. Januar 2026
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Rosensteinhalle Heubach
Gebühr	Vereinsmitglieder: 20,00 € im Halbjahr Nichtmitglieder: 3 mal Schnuppern, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 26 Personen
Information	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 15**

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
Teilnehmer unbegrenzt

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 16
ÜL	Dr. Bianca Strohmaier, 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 17**

ÜL N.N.

Tag, Uhrzeit montags und mittwochs, ab 19.30 Uhr

Beginn Montag, 12. Januar 2026

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 18
ÜL Florian Widemann, Übungsleiter

Tag, Uhrzeit dienstags, 17.30 Uhr

Dauer Während der Sommerzeit

Wo Treffpunkt Marktplatz Heubach
mit Helm und Montainbike

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 Könnnerstufen. 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 Gruppen-kursen 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 2025
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



KNAX Konto – das mitwachsende Konto.



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

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

www.ksk-ostalb.de/knax-konto



Kreissparkasse
Ostalb



BARMER

Gesundheit weiter gedacht

Lieber kurze Wege statt knapper Antworten

Egal wie – wir beraten Sie immer persönlich.

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

Infos unter www.barmer.de

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

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

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



Jahresprogramm 2026

39. Kursprogramm



über **25 Jahre**

**Sport-Spaß
Rosenstein**



SV Lautern

Heubach-Lautern

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.



Grußwort

Sportverein Lautern

Beim neuen Sport Spaß Programm 2026 der BARMER im Bereich Rosen-stein ist der SV Lautern mittlerweile eine feste Größe und mit Schwung und Elan dabei. Wir haben eine Auswahl aus unserem umfangreichen Sport und Fitness-programm für die ganze Familie zusammengestellt.

Der SVL hat für alle Altersgruppen tolle Angebote parat. Unsere erfahrenen und qualifizierten Übungsleiter freuen sich auf Ihre Beteiligung. Schauen Sie einfach vorbei, schnuppern Sie selbst mal rein oder schicken Sie ihre Kinder zu uns – für jeden ist etwas dabei.

Bis Ende Februar – voraussichtlich - finden unsere Angebote zum Teil in den Heu-bacher Hallen statt, da unsere Mehrzweckhalle saniert und erweitert wird.

Die verschiedenen Angebote sollen zum Mitmachen animieren und damit auch zur Gesundheitsvorsorge beitragen.

Der Aspekt „Gesundheitsvorsorge“ wird beim SVL groß geschrieben. Viele Angebote sind mit einem Gütesiegel ausgezeichnet und bescheinigen, dass der SVL über qualitativ hochwertige Angebote im Bereich Gesundheitssport verfügt.

Wir freuen uns auf Sie,
Ihr Sport-Spaß-Verein, SV Lautern

Heike Hieber





Kinderturnen

Inhalt Eltern-Kind ab 2½ Jahre,
Vorschule ab 5 Jahre – einschl. 1. Klasse
Mädchen 2. – 4. Klasse,
Jungs 1. – 4. Klasse
Suchen Sie einen Ausgleich für Ihr Kind,
neben der Schule sollten auch sportliche
Aktivitäten in das Leben eines Kindes mit
einfließen. Kindgerechte Gymnastik in
verschiedenen Formen, gemischt mit
Spielen aller Art mit und ohne Geräte.
Die Kinder werden zur selbstständigen
Bewegung motiviert und somit auch schon
eventuellen Haltungsschäden vorgebeugt.

Kurs-Nr. HL 01
ÜL Aline Nehm, Lea Rieg, Paula Tonhäuser,
Lena Brenner, Alexandra Müller,
Steffi Rieg, Beatrice Götz, Andreas Maier,
Philipp Woditsch

Tag, Uhrzeit montags, 15.15 Uhr – 19.30 Uhr

Beginn laufendes Vereinsangebot

Wo Pfaffenberghalle Lautern

Anmeldung Yvonne Maier
73540 Heubach-Lautern
Email: turnen@svlautern.de



Mädchen Dancing Kids

2. – 4. Klasse

Inhalt Ein kunterbunter Einstieg ins Tanzen über einen Mix aus verschiedenen Bereichen.
Let's dance for the Show!

Kurs-Nr. **HL 02**
ÜL Heike Hieber, Renate Grundmann
Tag, Uhrzeit dienstags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Beginn Dienstag, 07. Januar 2026
Dauer laufendes Vereinsangebot
Wo Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal)
kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer unbegrenzt
Anmeldung Heike Hieber
73540 Heubach-Lautern
Tel.: 07173/13401



Turnen für Mädchen ab der Klasse 5

Inhalt	Boden, Geräte, Gymnastik und Tanz, Körperschulung, Fitness stehen im Mittelpunkt der Übungsstunden. Kommt vorbei und macht einfach mit!
Kurs-Nr.	HL 03
ÜL	Heidi Staiber, Mareike Enßle, Jana Gold
Tag, Uhrzeit	freitags, 17.30 Uhr – 19.00 Uhr
Beginn	Freitag, 09. Januar 2026
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Yvonne Maier 73540 Heubach-Lautern Email: turnen@svlautern.de



Einrad fahren für Jugendliche

Inhalt Ein super Spaß zum kennen lernen!
Lasst Euch überraschen.

Kurs-Nr. **HL 04**

ÜL Markus Enssle, Lisa Herbst

Tag, Uhrzeit freitags, 15.30 – 17.30 Uhr

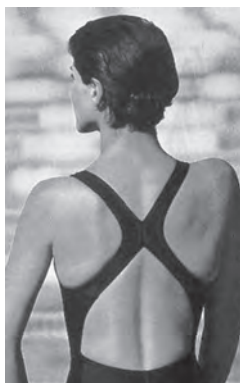
Beginn Freitag, 09. Januar 2026

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Pfaffenberghalle Lautern

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal)
Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt
erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt



Wirbelsäulengymnastik

Inhalt	Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen. Ein Mix aus allen Bereichen. Jeder ist herzlich willkommen, ideal auch für Wiedereinsteiger.
Kurs-Nr.	HL 05
ÜL	Heike Hieber, Physiotherapeutin,
Tag, Uhrzeit	dienstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Beginn	Dienstag, 13. Januar 2026
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Heike Hieber 73540 Heubach-Lautern Tel.: 07173/13401



Fat Burner and more

Inhalt	Bauch – Beine – Po, Aerobic. Halten Sie ihren Körper in Schwung mit gezielten Übungen zur Bekämpfung von Problemzonen.
Kurs-Nr.	HL 06
ÜL	Heike Hieber, Physiotherapeutin, Übungsleiterin Aerobic, SV Lautern
Tag, Uhrzeit	montags, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Beginn	Montag, 12. Januar 2026
Dauer	10 UE à 60 min
Wo	Vereinsheim SV Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: 20,- € Nichtmitglieder: 35,- €
Teilnehmer	max. 20 Personen
Anmeldung	Heike Hieber 73540 Heubach-Lautern Tel.: 07173/13401



Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Inhalt	Step-Aerobic in allen Variationen. Ein Mix aus allen Bereichen, Spaß in der Gruppe. Jeder ist herzlich willkommen!
Kurs-Nr.	HL 07
ÜL	Heike Hieber, Physiotherapeutin, Übungsleiterin Aerobic, SV Lautern
Tag, Uhrzeit	dienstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Beginn	auf Anfrage
Dauer	10 UE a 60 min
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: 20,- € Nichtmitglieder: 35,- €
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Heike Hieber 73540 Heubach-Lautern Tel.: 07173/13401



Bauch/Beine/Po/Aerobic

Inhalt: Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur sowie gleichzeitiges Training der Ausdauer. Mit und ohne Handgeräte und bei fetziger Musik

Kurs-Nr. HL 08

ÜL Alexandra Müller, Übungsleiterin Aerobic,

Tag, Uhrzeit montags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Beginn Montag, 12. Januar 2026

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo Anna-Rohleder-Saal

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal)
Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer max. 20 Personen

Anmeldung Alexandra Müller
73540 Lautern
Telefon 07173/920131



Skigymnastik

Inhalt:	Fit in den Winter. Halten Sie ihren Körper in Schwung mit gezielten Übungen.
Kurs-Nr.	HL 09
ÜL	Heike Hieber, Physiotherapeutin Übungsleiterin Aerobic, SV Lautern
Tag, Uhrzeit	donnerstags 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Beginn	auf Anfrage
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Heike Hieber 73540 Heubach-Lautern Tel.: 07173/13401



Tischtennis für Sie und Ihn

Inhalt:	Tischtennis just for fun oder als Wettkampf. Training in verschiedenen Altersgruppen Männer, Frauen, Kinder und Jugendliche
Kurs-Nr.	HL 10
ÜL	Ingo Tischer
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 18.30Uhr – 22.00Uhr freitags, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr
Beginn	Mittwoch, 07. Januar 2026 Freitag, 09. Januar 2026
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	Pfaffenberghalle Lautern
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Robin Reitz 73540 Heubach Tel.: 0152 / 24 100 333



Ausgezeichnetes Banking von überall?

**Mein Konto kann das.
Mit der Sparkassen-App.**

Regeln Sie Ihre Finanzen 24/7.
Mit vielen hilfreichen Banking-Funktionen.
Jetzt downloaden. www.sparkasse.de

Weil's um mehr als Geld geht – Sparkasse.



Kreissparkasse
Ostalb

BARMER

**Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben.
Und wenn das mal
nicht hilft, helfen wir.**

Infos unter www.barmer.de

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

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

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



Jahresprogramm 2026

39. Kursprogramm



über **25 Jahre**

**Sport-Spaß
Rosenstein**



**TSV
Bartholomä**



**SC Heubach-
Bartholomä**

Bartholomä

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.



Grußwort

TSV Bartholomä

Der TSV Bartholomä und der SC Heubach-Bartholomä bieten Ihnen auch im Jahr 2026 wieder ein abwechslungsreiches Angebot für Kinder und Freizeitsportler.

Beim TSV stehen neben Turnen und Gymnastik sowie Freizeitvolleyball und Badminton, Freizeitsport für Jedermann, Geräte-Fitness-Training und Aikido als Dauerangebote zur Verfügung. Natürlich freuen sich auch unsere Fußballer aller Altersklassen jeder Zeit über Verstärkungen, sowohl in sportlicher als auch geselliger Hinsicht. Die im Sport-Spaß Rosenstein angebotenen Kurse sind Teil unseres umfangreichen Sportangebotes, weitere aktuelle Kursangebote und Informationen finden sie auch auf unserer Homepage unter: www.tsv-bartholomae.de.

Ob sie sportliche Ambitionen hegen, oder auch nur ein bisschen Spaß mit Gleichgesinnten suchen, beim TSV Bartholomä sind sie willkommen. Ebenso würde es uns natürlich freuen, wenn sie auch unsere sonstigen Veranstaltungen besuchen. Lassen Sie sich inspirieren und sind Sie mit dabei – Sport in der Gruppe macht Spaß, bringt Freude und aktiviert das Körpersystem.

Der TSV hat sein Programm im Bereich des RehaSport erneut erweitert. Neben den schon etablierten Bereich der Orthopädie haben wir auch den Bereich Neurologie im Angebot. Gesundheit stellt eine wichtige Rolle in unserer heutigen Gesellschaft dar. Dieser Anforderung will auch TSV gerecht werden. Mittlerweile kooperieren wir mit einem Unternehmen, dass auch RehaSport im Wasser anbieten kann. Übrigens: Sie vermissen etwas beim TSV Bartholomä? Gerne nehmen wir ihre Anregungen und Wünsche auf um unsere Angebote anzupassen oder zu erweitern.



Im vergangenen Jahr haben Yoga ins Angebot mit aufkommen. Am Mittwochabend haben Sie Gelegenheit ihren Ausgleich bei entspannten Übungen zu finden.

Der Skiclub Heubach-Bartholomä bietet bei hoffentlich guten Schneebedingungen Skikurse im heimischen Gelände am Wirtsberg in Bartholomä.

Aber auch ein ganzjähriges Programm für Breiten – und Freizeitsport. Informationen hierzu sind im Heft unter Heubach sowie Bartholomä zu finden.

Online findet man die Angebote unter: www.skiclub-hb.de

Der TSV Bartholomä und der SC Heubach-Bartholomä freuen sich über Ihre Teilnahme



Rudi Grimm
Rudi Grimmbacher
TSV Bartholomä



Dr. Martin Ruff
Dr. Martin Ruff
Ski-Club
Heubach-Bartholomä



Rehabilitationssport - Orthopädie

Inhalt Der TSV Bartholomä e.V. bietet im Bereich Gesundheit 3-mal pro Woche Reha Sport für den Bereich Orthopädie an. Ganz nach dem Motto: „Es ist nie zu spät, sich zu bewegen“ möchte der TSV Bartholomä für Mitglieder und Nichtmitglieder sein Angebot um einen weiteren Bereich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ergänzen. Die Reha-Sportangebote sind zertifizierte Sportangebote und vom Gesetzgeber anerkannt. Die Teilnehmer erhalten hier Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Erkrankung und werden zur Bewegung motiviert. Reha-Sport hilft dabei, die Teilhabe am Arbeitsleben und an der Gesellschaft zu fördern. Außerdem hilft Reha-Sport dabei, Einschränkungen zu vermindern oder ganz zu verhindern. In der Gruppe finden viele eine neue sportliche und soziale Heimat im Sportverein. Kostenübernahme durch Krankenkassen und Kostenträger bei Vorliegen einer bestätigten Verordnung

Kurs-Nr. **BaRS 01**
ÜL Alexander Böhm (DOSB Übungsleiter B Sport Profil Orthopädie)
Heinz Tengler (DOSB Übungsleiter B Sport Profil Orthopädie)

Tag, Urzeit montags, 17.00 Uhr - 17.45 Uhr
montags, 18.00 Uhr - 18.45 Uhr
dienstags, 08.15 Uhr - 09.00 Uhr
mittwochs, 19.00 Uhr - 19.45 Uhr

Dauer je nach Verordnung bzw. Vereinbarung
Teilnehmer max. 15 Personen



Rehabilitationssport – Neurologie

Inhalt Neurologische Erkrankungen nehmen immer mehr zu und fast 60 Prozent der deutschen Bevölkerung leben mit einer neurologischen Erkrankung. Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Hirnhautentzündung, Demenz (v.a. Alzheimer), Parkinson, Epilepsie, Multiple Sklerose, Polyneuropathien, ICP (Infantile Cerebrale Parese) oder auch Gehirntumore sind nur einige Erkrankungen von denen Menschen betroffen sind. Sie leiden nicht nur unter den körperlichen Auswirkungen, sondern oft auch unter Trauer und Depressionen. (weitere Infos siehe Homepage des TSV Bartholomä)

Kostenübernahme durch Krankenkassen und Kostenträger bei Vorliegen einer bestätigten Verordnung.

Kurs-Nr. **BaRS 02**
ÜL Alexander Böhm
(DOSB-Übungsleiter B Neurologie)
Tag, Urzeit mittwochs, 18.00 Uhr - 18.45 Uhr
Dauer je nach Verordnung bzw. Vereinbarung
Teilnehmer max. 15 Personen



Eltern- und Kind-Turnen

Inhalt	Spaß an Spiel und Bewegung für die „kleinen Kinder“ im Alter bis 4 Jahren und ihre „großen Eltern“. Kinder sollen durch kindgerechte Gymnastik in verschiedenen Formen und Spielen zur selbständigen Bewegung motiviert werden.
Kurs-Nr.	Ba 01
ÜL	Verena Kratzer, Lissy Schmid, Julia Baur, Franziska Wax-Koenen, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 16.00 - 16.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	STB Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Vorschul-Turnen 4-6 Jahre

Inhalt	Durch spielerisch aufgebaute Übungen, werden die Grundlagen der Körperbeherrschung erlernt. Mit Hilfe verschiedener Übungsgeräte und Bewegungslandschaften werden die Koordination und die soziale Kompetenz des Kindes individuell gefördert.
Kurs-Nr.	Ba 02
ÜL	Christine Fuhrmann, Jennifer Rieg, Timo Koenen, Andrea Betzler, ÜbungsleiterInnen, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 16.15 Uhr – 17.15 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	STB Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Kinder-Turnen Klasse 1 und 2 für Mädchen und Jungen

Inhalt	Ihr lernt die grundlegenden Übungen u. a. an den Geräten Barren, Reck, Trampolin und Sprungbrett kennen. Zudem wird im Bereich der Leichtathletik Ausdauerlauf, Wurf und Sprung trainiert.
Kurs-Nr.	Ba 03
ÜL	Bettina Bohn, Nicole Aubele, Anja Ritz, Übungsleiterin, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	STB Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Geräteturnen Mädchen I Klasse 3-5

Inhalt	Spaß am Turnen an verschiedenen Geräten.
Kurs-Nr.	Ba 04
ÜL	Christine Kmoch, Alexandra Funk, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 17.00 Uhr – 18.15 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	STB Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz, 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Geräteturnen Mädchen II Klasse 6-9

Inhalt	Spaß am Turnen an verschiedenen Geräten.
Kurs-Nr.	Ba 05
ÜL	Christine Kmoch, Alexandra Funk, Anja Ritz, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 17.45 Uhr – 19.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	STB Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz, 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Turnen mit Spiel und Spaß Jungen Klasse 4-6

Inhalt	Spiel, Spaß und Turnen an verschiedenen Geräten.
Kurs-Nr.	Ba 06
ÜL	Thomas Bohn, Michael Maier, Übungsleiter TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	STB Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Magic-Garde Girls

Inhalt	Die Mädchen (Jahrgänge 2017/2018) erlernen zu moderner Musik die Grundlagen des Gardetanzsports.
Kurs-Nr.	Ba 07
ÜL	Nicole Gröner, Jenny Funk, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 17.00 Uhr – 17.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	TSV-Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 12 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Jugendgarde

Inhalt	Die Mädchen im Alter von 12-14 Jahren erlernen zu moderner Musik die Grundlagen des Gardetanzsports.
Kurs-Nr.	Ba 08
ÜL	Charmaine Wüst, Übungsleiterin TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 18 Uhr – 19.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Schulturnhalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 12 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Funkengarde

Inhalt	Die Tänzerinnen im Alter von 14-16 Jahren erlernen die Grundlagen des Gardetanzsports. Wichtige Trainingsinhalte sind unter anderem die Förderung des Takt- und Rhythmusgefühls, sowie die Verbesserung der Beweglichkeit.
Kurs-Nr.	Ba 09
ÜL	Elke Knödler und Sabine Langer, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs 19 Uhr– 20 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Schulturnhalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 12 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Prinzengarde

Inhalt	Aufbauend auf die Grundlagen werden im Training neuere Schritte und Tänze einstudiert. Dabei wird vor allem das Takt- und Rhythmusgefühl verbessert und die koordinativen Fähigkeiten trainiert. Alter: 16-19 Jahre.
Kurs-Nr.	Ba 10
ÜL	Heike Maier und Sandy Häfele, Übungsleiterinnen, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	TSV-Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Tanzmäuse

Inhalt	Mädchen, die zwischen 07/2016 und 07/2018 geboren sind, sind hier genau richtig. Wir üben verschiedene Tänze ein und haben viel Spaß zusammen.
Kurs-Nr.	Ba 11
ÜL	Nicole Gröner, Inga Urbanowski, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 16.15 – 17.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	TSV-Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Tanzbienen

Inhalt	Mädchen, die zwischen 08/2018 und 07/2020 geboren sind, sind in dieser Gruppe richtig. Wir tanzen viel und haben viel Spaß zusammen.
Kurs-Nr.	Ba 12
ÜL	Jasmin Baur, Julia Drexler, Nadine Reisser, Michaela Kaufmann, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 16.15 – 17.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	TSV-Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Fun Dance Kids

Inhalt	Kids, der Altersgruppe 7-10 Jahre, die Spaß am Tanzen und der Bewegung zu Musik haben, sind hier genau richtig. Getanzt wird auf moderne Lieder und alle haben eine Menge Spaß dabei.
Kurs-Nr.	Ba 13
ÜL	Ines Weiler, Katrin Eckardt, Übungsleiterinnen TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 15.30 – 16.15 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Schulturnhalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	Anja Ritz 73566 Bartholomä turnen@tsv-bartholomae.de



Leichtathletik für Kinder

Inhalt	Locker und mit viel Spaß werden die verschiedenen sportlichen Disziplinen trainiert, die man erfolgreich zur Erlangung des deutschen Sportabzeichens benötigt.
Kurs-Nr.	Ba 19
	Jahrgang 2020/2021
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Dauer, Wo	April – November: Sportplatz
ÜL	Lea Bormann, Simone Krauss
	Jahrgang 2013/2014/2015/2016
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr
Dauer, Wo	April – November: Sportplatz
ÜL	Lea Bormann, Benny Mezger
	Jahrgang 2012 und älter
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr
Dauer, Wo	April – November: Sportplatz
ÜL	Nina Seidt, Robert Seidt, Anna Jüttler
	Jahrgang 2017 / 2018 / 2019
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Dauer, Wo	November – April: Bartholomäer Bädle
ÜL	Julia Kolb, Madlen Fuchs
Teilnehmer	max. 25 Personen
Gebühr	für Vereinsmitglieder kostenfrei, gerne darf zum Schnuppern gekommen werden.
Anmeldung	Anna Jüttler, leichtathletik@tsv-bartholomae.de näheres auf der Homepage



Freizeitvolleyball für Frauen und Männer

Inhalt	Mit diesem Ballsportangebot wollen wir Sie dazu animieren sich bei Spaß und Spiel fit zu halten. Durch eine ungezwungene Atmosphäre und im gemeinsamen Spiel erleben Sie einen entspannenden Ausgleich zum tristen Alltag.
Kurs-Nr.	Ba 14
ÜL	Gisela Taxis, Übungsleiterin, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Bartholomä, große Sporthalle (STB-Halle)
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkus (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	Gisela Taxis 73566 Bartholomä, Telefon: 0160 95050 465



Badminton für Frauen und Männer

Inhalt	Badminton ist nicht gleich Federball, dies wird jeder merken, der einmal an diesem schnellen Spiel teilgenommen hat. Trotzdem ist es eine Sportart die relativ leicht zu erlernen ist, viel Spaß macht und wenig finanziellen Aufwand erfordert. Kommen Sie einfach vorbei.
Kurs-Nr.	Ba 15
ÜL	Rainer Vetterlein, Übungsleiter, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Bartholomä, große Sporthalle (STB-Halle)
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3-mal) kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 8 Personen
Anmeldung	Rainer Vetterlein 73566 Bartholomä Telefon 07173/7792



Aikido für Frauen und Männer

Inhalt	Aikido ist eine japanische Kampfkunst, „Ai“ bedeutet Liebe und Harmonie als Grundlage des Seins in unserer Welt, „Ki“ meint (die) Energie, den Urstrom, die Lebenskraft, „Do“ ist der Weg, die Übung, die Lehre: Damit geht Aikido über die reine Kampfkunst weit hinaus, es geht nicht nur um die Schulung im Kampf, sondern um die grundsätzliche Haltung den Dingen, den Wesen gegenüber.
Kurs-Nr.	Ba 16
ÜL	Erwin Zipser, Übungsleiter, TSV Bartholomä
Tag, Uhrzeit	montags, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	TSV Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal) Kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Anmeldung	Erwin Zipser 73566 Bartholomä, Telefon: 07173 / 7163093



Zumba

Inhalt Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik – Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem! Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellem und langsamen Rhythmus, der den Körper kräftigt und formt. Zumba ist für Jeden! Man muss nicht tanzen können.

Kurs-Nr. **Ba 17**
ÜL Nadine Streicher
Tag, Uhrzeit donnerstags 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Beginn laufender Kurs
Dauer 10 Übungsabende
Wo TSV Halle
Gebühr Vereinsmitglieder 25,- €
Nichtmitglieder 45,- €
Infos jeweils direkt am Übungsabend
Teilnehmer mindestens 12
Anmeldung Nadine Streicher
Tel. 0151 4252 3635
zumba@bartholomae.de



Trainieren fürs Sportabzeichen - Angebot für Erwachsene

Kurs-Nr.	Ba 18 offenes Training
Termine	siehe Homepage
Uhrzeit	Jeweils 18.45 - 19.45 Uhr
Wo	auf dem Sportplatz im Schopf
Abnahme	siehe Homepage
Teilnehmer	Teilnehmen darf jeder, unabhängig von der Vereinszugehörigkeit
Anmeldung	Anna Jüttler, leichtathletik@tsv-bartholomae.de



Yoga

Inhalt Yoga ist eine ideale Form der Entspannung, des Abschaltens und des Ausgleiches vom täglichen Alltag.
Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, Ausgeglichenheit in Verbindung mit Fitness für kommende Herausforderungen.

Kurs-Nr. **Ba 20**
ÜL Alicia Weiss-Bäumler
Tag, Uhrzeit mittwochs, 20.00 Uhr – 21.30Uhr
Beginn Infos über Homepage oder e-Mailanfrage
Dauer 10 Übungsabende je 90 Minuten
Wo TSV Halle, Im Schopf 35
Gebühr Vereinsmitglieder 70,00 Euro
Nichtmitglieder 80,00 Euro
Teilnehmer mindestens 12
Anmeldung Rudi Grimmbacher
Tel. 0175 327 93 60
geschaef@tsv-bartholomae.de



Ski- und Snowboard-Wochenendkurse

Inhalt	Ski- und Snowboardkurse für Kinder unterschiedlicher Könnnerstufen. Erwachsenenurse 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 oder je nach Schneelage anderes Skigebiet
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-Ferien-Skikurs

Kurs-Nr.	Hb-Ba 31 (Heubach + Bartholomä)
ÜL	Skilehrer-Team, SC Heubach-Bartholomä e.V.
Tag, Uhrzeit	28.12.2025 und 02.02.2026
Dauer	insgesamt 12 Stunden, inkl. Mittagessen, abhängig von der Schneelage
Wo	Skilift am Wirtsberg in Bartholomä oder je nach Schneelage anderes Skigebiet
Gebühr	Mitglieder 65,- € Nichtmitglieder 70,- €
Anmeldung	Online über die Homepage (Anmeldeformular) oder Alena Beck Tel.: 0176 8197 4993



**Weitere Termine für Ski- und Snowboardkurse
und Ausfahrten der Saison 2026
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.skiclub-hb.de





Deine Heimat.

Deine °Punkte.

Deine Vorteile!

Entdecke jetzt die S-Vorteilswelt mit PAYBACK.

Erlebe die Vielfalt Deiner Heimat und sammle bei mehr als 50 Sparkassen-Vorteilspartnern im Ostalbkreis und bei weiteren teilnehmenden Partnern fleißig °Punkte.

PAYBACK 

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Ostalb**



BARMER

Gesundheit weiter gedacht

Lieber voller Ideen als keinen Plan

Schulende, Berufsstart, eine spannende Zeit.

Mit tausend Fragen und noch mehr Möglichkeiten.
Wir helfen dir, wenn es um Gesundheit, Bewerbung
und Ausbildung geht. Und geben Tipps für einen
stressfreien Start ins Berufsleben.

Infos unter www.barmer.de

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

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

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



Jahresprogramm 2026

39. Kursprogramm



über **25 Jahre**

**Sport-Spaß
Rosenstein**



**TSV
Böbingen**



**RSC
Böbingen**

Böbingen

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.



Grußwort

TSV Böbingen/RSC Böbingen

Ein „Fit Mix“ aus dem gesamten Angebot sportlicher Aktivitäten sind beim TSV Böbingen sowie beim RSC Böbingen im Angebot. Die Römerhalle und die vereinseigene TSV-Halle bieten Raum und Platz für vielfältige Übungsstunden.

Die Ski- und Snowboardkurse des RSC werden in Treffelhausen durchgeführt. Kinder und Erwachsene erlernen hier den Umgang mit zwei Brettern oder mit dem Board von ausgebildeten motivierten ÜbungsleiterInnen. Weitere Events des RSC gibt es unter www.rsc-boebingen.de

Auch der TSV lockt mit zahlreichen Kursen und Dauerangeboten. Im Kinderbereich gibt es neben den zahlreichen Turngruppen auch die Gelegenheit zum Tanzen. Fit und agil bewegen Sie sich bei unseren zahlreichen - teils zertifizierten – Gesundheitssport-Angeboten. Böbingen und Umgebung erkunden Sie bei den Nordic Walking und Lauftreffangeboten.

Weitere Informationen von beiden Vereinen können Sie jederzeit im Internet unter www.rsc-boebingen.de und www.tsv-boebingen.de abrufen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Böbinger Sport-Spaß in 2026 und hoffen, dass wir Sie motivieren konnten, unsere Übungsstunden und Kurse zu besuchen.



Thilo Riek

TSV Böbingen



Michael Harz

RSC Böbingen



Kinderskikurse in Treffelhausen

Inhalt Diese finden je nach Schneelage statt.
Für die Kleinsten bieten wir im Januar und Februar wieder **Ski- (5 bis 12 Jahre)** bzw. **Snowboardkurse (6 bis 12 Jahre)** bei uns auf der Schwäbischen Alb an.
Der Spaß steht hier im Vordergrund.
Spielerisch führen wir die Kids zum Ski- bzw. Snowboardfahren hin.

Neu ist unser Snowboardkurs für Kinder von 3 bis 5 Jahren, siehe separate Ausschreibung!

Kurs Nr.	Bö 01
Beginn, Dauer	Kinderkurs 1 10.01.2026, ganztags ca. 4 Stunden 11.01.2026, ganztags ca. 4 Stunden Kinderkurs 2 17.01.2026, ganztags ca. 4 Stunden 18.01.2026, ganztags ca. 4 Stunden Kinderkurs 3 24.01.2026, ganztags ca. 4 Stunden 25.01.2026, ganztags ca. 4 Stunden Kinderkurs 4 31.01.2026, ganztags ca. 4 Stunden 01.02.2026, ganztags ca. 4 Stunden Kinderkurs 5 07.02.2026, ganztags ca. 4 Stunden 08.02.2026, ganztags ca. 4 Stunden
Gebühr	Kurs 1 - 5: je 40,00 € (2 Tage) für Mitglieder 20,00 €
Wo	Lifтанlagen Treffelhausen
Anmeldung	direkt vor Ort (wenn noch Plätze frei sind) oder online über unser Anmeldeformular (rsc-boeblingen.de)
Weitere Infos	www.rsc-boeblingen.de



Snowboard Kindergarten

Inhalt Für die ganz kleinen Boarder oder die es einmal werden wollen, bieten wir den Kindergarten an. Ziel ist es Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren das Snowboarden beizubringen.

Für den Kurs haben wir das perfekte Leihmaterial von Burton für Euch (Board+Bindung+Schuhe)!

Der Kurs findet in Kleingruppen bis max. 5 Personen statt.

Kurs Nr. **Bö 02**
Beginn, Dauer **Snowboard Kindergarten 1**
10.01.2026
11.01.2026

Snowboard Kindergarten 2
17.01.2026
18.01.2026

Snowboard Kindergarten 3
24.01.2026
25.01.2026

Snowboard Kindergarten 4
31.01.2026
01.02.2026

Snowboard Kindergarten 5
07.02.2026
08.02.2026

Tages-Skiausfahrt nach Warth am 07.03.2026



Inline Kurse

Inhalt Inline-Skating zählt nach wie vor zu den beliebtesten Ausdauer- und Gesundheitssportarten. Wir vom RSC Böbingen bieten wieder Inline Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Wollt ihr beim Sporttreiben Spaß erleben und nette Leute kennen lernen? Dann meldet euch schnell an. Wir vom RSC Inlineteam freuen uns auf euch.

Kurs-Nr.
Tag, Uhrzeit

Bö 03
Kurs I

Dienstag, 19. Mai 2026
18.00 bis 19.30 Uhr

Gebühr

Nichtmitglieder
Jugendliche ab 15 Jahren: 22,- €
Mitglieder: abzgl. 10,- €
Nichtmitglieder Kinder
bis einschl. 14 Jahre: 20,- €
Mitglieder: abzgl. 7,- €

Tag, Uhrzeit

Kurs II

Samstag, 13. Juni 2026,
14.00 bis 16.00 Uhr

Gebühr

Nichtmitglieder: 14,- € pro Kurs
Mitglieder: 4,- € pro Kurs
Nichtmitglieder Familie: 30,- € pro Kurs
Mitglieder Familie: abzgl. 10,- € pro Kurs
Wo
Anmeldung
Inlineplatz bei der Römerhalle in Böbingen
Michael Harz, 0170 5801457,
michael.harz@rsc-boebingen.de

Wichtig!

Schutzausrüstung wie Helm, Ellbogen-,
Handgelenk- und Knieschoner sind
Teilnahmevoraussetzung





BARMER

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

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

Infos unter www.barmer.de

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

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

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

Dancing für Kinder 1. - 3. Klasse
Dancing für Jugendliche 7. - 9. Klasse
Dancing für Jugendliche ab 16 Jahren

Inhalt Ein abwechslungsreiches Tanztraining für alle, die Lust auf Bewegung und coole Choreografien haben!
Von Hip-Hop und Streetdance über Jazz bis hin zum Showtanz – hier lenen Einsteiger und Fortgeschrittene unterschiedliche Tanzstile kennen und können ihre Fähigkeiten ausbauen. Eine Kombination aus Grundsritten und Technikübungen mit kreativen Choreografien, die jeder mit Spaß und Leichtigkeit erlernen kann.
Schließe dich unserer Tanzgruppe an und entdecke deinen eigenen Style!

Kurs-Nr. **Bö 04**
ÜL Tanzübungsleiterinnen des TSV Böbingen

Tag, Uhrzeit montags 16.30 – 17.30 Uhr (1.-3. Klasse)
montags 18.00 – 19.00 Uhr (7.-9. Klasse)
montags 19.00 – 20.00 Uhr (ab 16 Jahre)

Beginn/Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo TSV Halle Böbingen

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: nach 3-mal schnuppern ist der Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer max. 25 pro Gruppe

Anmeldung Vivian Weiß-Jemaa,
Tel. 0176 60853987



Fit und Aktiv

Inhalt Ein abwechslungsreiches Fitnessstraining für Frauen und Männer!
Durch einen Mix aus leichten Aerobic- und Step-Movements, Krafttraining und Stabilisationsübungen bleiben Sie in Form und arbeiten an Ihrer Gelenk- und Rückenstabilität.
Mit dem eigenen Körpergewicht, Klein- und Großgeräten, Zirkeltraining oder Gruppendynamik und motivierender Musik, wird ein Ausgleich zur Alltagsbewegung geschaffen und Ihre Rumpfkraft verbessert.

Der Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung des TSV Böbingen und des RSC Böbingen.

Kurs-Nr.	Bö 05
ÜL	Simone Schmegner, ÜL Fitness und Gesundheit, Functional Training Coach (DTB)
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.30 Uhr – 22.00 Uhr
Beginn	laufendes Vereinsangebot
Wo	Römerhalle Böbingen
Gebühr	Vereinsmitglieder kostenfrei Nichtmitglieder nach 3x Schnuppern Vereinsbeitritt erwünscht (Kooperation mit dem RSC Böbingen)
Teilnehmer	max. 20 Personen
Anmeldung	Geschäftsstelle TSV Böbingen Kathrin Milek info@tsv-boebingen.de Tel. 0 71 73 / 1856158 (dienstags, 17.00 - 19.00 Uhr außer in den Ferien)



Nordic Walking-Treff

Inhalt: Wenn Sie schon das Laufen mit Stöcken erlernt haben und sich zur Motivation einer Gruppe anschließen wollen, dann sind Sie hier richtig. Es treffen sich Nordic Walking Fans um sich nach Feierabend noch eine Stunde an der frischen Luft zu bewegen. In der Gruppe macht das noch mehr Spaß. Also kommen Sie einfach vorbei!

Kurs-Nr.	Bö 06
ÜL	Karin Pfister
Beginn	laufendes Vereinsangebot
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Wo	Parkplatz am Römerkastell / Römerhalle
Teilnehmer	max. 15 Personen
Anmeldung	Geschäftsstelle TSV Böbingen Kathrin Milek info@tsv-boebingen.de Tel. 0 71 73 / 1856158 (dienstags, 17.00 - 19.00 Uhr außer in den Ferien)



Lauftreff Böbingen - Anfängerkurs

Inhalt Sie wollen sich sportlich betätigen und haben Lust auf Bewegung?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Dieser Kurs vermittelt Einsteigerinnen und Einsteigern die Begeisterung am Laufen.
Das Lauftempo ist dem Niveau der Anfänger und Anfängerinnen angepasst. Gehpausen helfen, auf sehr entspannte Weise, das Lauftempo und Laufstrecke schrittweise zu steigern.
Ziel ist es, am Ende des Kurses entspannt eine halbe bis eine Stunde am Stück laufen zu können.
Wer seine Fitness steigern will und Stress und Pfunde verlieren möchte schafft das mit einem angepassten Ausdauertraining.
Eine einfache und objektive Möglichkeit, die individuelle körperliche Belastung beim Training einzuschätzen ist die eigene Herzfrequenz, als Feedback des Körpers.
Die Kontrolle der Herzfrequenz hilft dabei Überlastungen im Training zu vermeiden.
Im Vordergrund steht vor allem der Spaß in der Gruppe, Freude am Laufen, körperlicher und geistiger Ausgleich vom täglichen Stress sowie Bewegung in der freien Natur ohne Leistungsdruck.

Kurs-Nr. **Bö 07**

ÜL Nora Beißwenger, Ausbildung Lauftreffbetreuer WLSB, Raphael Gold, Ausbildung Lauftreffbetreuer WLSB, Julia Landgraf- Schmid

Tag, Uhrzeit dienstags, 18.00-19.00 Uhr

Beginn ab 07. April 2026

Dauer 10 Treffen

Wo Treffpunkt Haupteingang Römerhalle

Gebühr Vereinsmitglieder frei, Nichtmitglieder 10,- €

Teilnehmer unbegrenzt

Info falls vorhanden, Pulsuhr zur Kontrolle der Herzfrequenz tragen

Anmeldung Geschäftsstelle TSV Böbingen

Kathrin Milek

info@tsv-boebingen.de

Tel. 0 71 73 / 1856158

(dienstags, 17.00 - 19.00 Uhr

außer in den Ferien)



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining I

Inhalt	Funktionelles, haltungsorientiertes Training zur Förderung von Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer.
Kurs-Nr.	Bö 08
ÜL	Bärbel Grieser, Trainer C „Fitness-Aerobic“, Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, Übungsleiterin B „Sport in der Rehabilitation“, DTB-Rückentrainer, Instructor Core & Stability
Beginn	Kurs 1: Montag, 12. Januar 2026 Kurs 2: Montag, 13. April 2026 Kurs 3: Montag, 14. September 2026
Tag, Uhrzeit	09.00 – 10.00 Uhr,
Dauer	10 Treffen
Wo	TSV Halle Böbingen
Gebühr	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 70,00 €
Teilnehmer	max. 20 Personen
Anmeldung	Geschäftsstelle TSV Böbingen Kathrin Milek info@tsv-boebingen.de Tel. 0 71 73 / 1856158 (dienstags, 17.00 - 19.00 Uhr außer in den Ferien)



Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung für Ältere

Inhalt Dieser neue Kurs ist für TN/+innen der 2. Lebenshälfte - sowohl für Geübte als auch für Ungeübte. Mit verschiedenen Kleingeräten kräftigen wir die Muskelgruppen des ganzen Körpers und erhalten/ fördern die Beweglichkeit durch Faszientraining. Auch das Aufbauen der Tiefenmuskulatur zur Sturzprävention und das Erlernen von Ausgleichsübungen bei Dysbalancen gehört dazu. Mein größtes Anliegen ist es jedoch, die Freude an der Bewegung wieder zu entdecken und aufrecht zu erhalten.
Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert

Kurs-Nr. **Bö 09**
ÜL Freya Burkhardt DOSB Übungsleiterin C,
Schwerpunkt: Erwachsene/ Ältere
DOSB Übungsleiterin B, Sport in der Prävention,
Profil: Gesundheitstraining für Erwachsene/ Ältere

Beginn **Schnupperstunde (kostenfrei):**

Mittwoch, 21. Januar 2026

Kurs 1:

Mittwoch, 28. Januar 2026

Kurs 2:

Mittwoch, 22. April 2026

Kurs 3:

Mittwoch, 23. September 2026

Tag, Uhrzeit mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr,

Dauer je 8 Treffen

Wo TSV Halle Böbingen

Gebühr Mitglieder 24,00 €

Nichtmitglieder 40,00 €

Teilnehmer max. 15 Personen

Anmeldung Geschäftsstelle TSV Böbingen

Kathrin Milek

info@tsv-boebingen.de

Tel. 0 71 73 / 1856158

(dienstags, 17.00 - 19.00 Uhr

außer in den Ferien)



Entspannungstraining - Stretch and Relax

Inhalt	Einfach vom Alltag abschalten und alle innere und äußere Anspannung abbauen. Zu Beginn und zum Abschluss der Stunde werden Sie mit wechselnden Übungen aus der Entspannungstherapie (Geführte Meditation/ Atem-Körperwahrnehmung/ Progressive Muskelrelaxation/ Autogenes Training) in einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit begleitet. Dazwischen erspüren Sie über sanfte Gymnastikübungen und Dehnungen ihren gesamten Körper. Auch Yogaelemente und Atemübungen fließen mit ein. Dies dient der Muskellockerung und Verbesserung der Beweglichkeit. Leise Entspannungsmusik untermalt dabei die Wohlfühlatmosphäre, so dass Sie sich am Ende erholt und ausgeglichen fühlen.
Kurs-Nr.	Bö 10
ÜL	Margit Klotzbücher, Physiotherapeutin, DTB-Kursleiterin “Stressbewältigung durch Achtsamkeit”
Beginn	Kurs 1: Donnerstag, 22. Januar 2026 Kurs 2: Donnerstag, 01. Oktober 2026
Tag, Uhrzeit	19.00 – 20.00 Uhr,
Dauer	10 Treffen
Wo	Vereinsraum in der Römerhalle (rechts unten vom Haupteingang)
Gebühr	Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 70,00 €
Teilnehmer	max. 10 Personen
Anmeldung	Margit Klotzbücher margit@klotzbuecher.net Tel: 0152 5342 4620



Rehasport Orthopädie

Inhalt Rehasport ist ein ärztlich verordnetes Bewegungstraining in der Gruppe und bietet die Möglichkeit durch Sport selbst aktiv Einfluss auf die eigene Gesundheit zu nehmen.
Neben körperlichen Effekten auf die allgemeine Fitness wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wirkt sich Sport auch positiv auf die Psyche und somit auf das Lebensgefühl aus.
Für die Teilnahme ist eine Verordnung vom Arzt (Formular 56) bzw. von der Deutschen Rentenversicherung (G850) erforderlich. Diese Verordnung muss von der Krankenkasse/RV geprüft und genehmigt werden. Die Kosten werden nach Genehmigung komplett von der Krankenkasse/RV übernommen (§64 SGB IX).

- Krankheitsbeschwerden vermindern
- Krankheitsverlauf positiv beeinflussen
- Kraft / Kraftausdauer steigern
- Beweglichkeit verbessern
- Haltungsschulung
- den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Verletzungsprophylaxe
- Soziales Miteinander
- Freude an der Bewegung

Kurs-Nr.
ÜL

Bö 11
Bärbel Grieser,
ÜL B „Sport in der Rehabilitation“
ÜL B „Sport in der Prävention“
DTB-Rückenexperte

Tag, Uhrzeit

dienstags, 17.00 Uhr – 19.00 Uhr
außer in den Ferien

Beginn
Dauer

auf Anfrage
laufendes Angebot,
regelmäßige Teilnahme erforderlich

Wo

Die Kurse finden statt
in Kooperation und in den Räumen
des „beNew-FitnessStudio“,
Mögglinger Straße 37 (alte Weberei),
73540 Heubach

Teilnehmer
Anmeldung

max. 15 Teilnehmer pro Kurs
Geschäftsstelle TSV Böbingen
Kathrin Milek
info@tsv-boebingen.de
Tel. 0 71 73 / 1856158
(dienstags, 17.00 - 19.00 Uhr
außer in den Ferien)
oder beNew-FitnessStudio
info@benew-fitness-studio.de



Mädchenturnen 1. - 4. Klasse

Inhalt Kinderturnen ist die vielseitige und sportartübergreifende Grundlage für alle Kinder. Durch spielerisches Erlernen von Fertigkeiten an, mit und ohne Geräte, bietet das Kinderturnen viele Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die Kinder für eine gesunde Entwicklung benötigen. Es werden die Grundlagen des Gerätturnens am Boden, Sprung, Reck und Schwebebalken erarbeitet. Ziel ist es an Wettkämpfen des Turngau und des Schwäbischen Turnerbund teilzunehmen. Höhepunkt ist die jährliche Teilnahme beim Gaukinderturnfest. Die Kinder werden altersentsprechend in Gruppen aufgeteilt

Kurs-Nr. **Bö 12**
ÜL Tanja Conrad, Trainer C Gerätturnen,
Priska Gold, Anja Hauke,
Heike Eisele, Ines Kottmann,
Clarissa Stenzel,
Übungsleiterinnen

Tag, Uhrzeit freitags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Beginn laufendes Vereinsangebot

Wo Römerhalle Böbingen

Gebühr Vereinsmitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder nach 3x schnuppern
Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich
unter Tel. 07173/920580, Tanja Conrad



Jungenturnen 1. - 4. Klasse

Inhalt Kinderturnen ist die vielseitige und sportartübergreifende Grundlage für alle Kinder. Durch spielerisches Erlernen von Fertigkeiten an, mit und ohne Geräte, bietet das Kinderturnen viele Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die Kinder für eine gesunde Entwicklung benötigen. Es werden die Grundlagen des Gerätturnens am Boden, Sprung, Reck und Barren erarbeitet. Ziel ist es an Wettkämpfen des Turngau und des Schwäbischen Turnerbund teilzunehmen. Höhepunkt ist die jährliche Teilnahme beim Gaukinderturnfest. Die Kinder werden altersentsprechend in Gruppen aufgeteilt

Kurs-Nr. **Bö 13**

ÜL Ewald Fischer, Paul Hehl,
Wilfried Röhrich, Christian Röhrich,
Michael Schuster, Kevin Breitmeier,
Joshua Landsinger, Uwe Breitmeier,
Übungsleiter

Tag, Uhrzeit mittwochs, 17.30 Uhr – 19.00 Uhr
freitags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Beginn laufendes Vereinsangebot

Wo TSV-Halle Böbingen

Gebühr Vereinsmitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder nach 3x schnuppern
Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung direkt in der Turnstunde



Nur gemeinsam schaffen wir Wunder!



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

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

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

Mehr Infos: www.wirwunder.de/ostalb



in Kooperation mit

WIRWUNDER

 betterplace



BARMER

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

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

Infos unter www.barmer.de

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

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

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



Jahresprogramm 2026

39. Kursprogramm



über **25 Jahre**

**Sport-Spaß
Rosenstein**



TV Heuchlingen

Heuchlingen

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.



Grußwort

Ein Verein – Ein Team - Einhundertvier

Sport ist weit mehr als Bewegung, Wettkampf und Training – er ist vor allem Gemeinschaft. Beim TV Heuchlingen begegnen sich Menschen aller Altersgruppen, von den Jüngsten „TVH Turnflöhen“ bis hin zu unserem Seniorensport „Frauen 60+“ und dem „Sporttreff“, die mit großem Engagement und Freude aktiv sind. Was uns alle verbindet, ist die Leidenschaft für das, was wir tun, und das gemeinsame Erleben – auf dem Platz, in der Halle oder bei unseren Vereinsfesten.

Gerade in einer Zeit, in der vieles schnelllebig geworden ist, bietet der TVH einen Ort des Miteinanders, der Verlässlichkeit und des gegenseitigen Respekts. Hier lernen Kinder Fairness und Teamgeist, Jugendliche Verantwortung zu übernehmen, und Erwachsene erleben, wie wertvoll Gemeinschaft und Zusammenhalt sind. Jeder und jede Einzelne trägt dazu bei, dass unser Verein eine lebendige Sportfamilie bleibt – durch Teilnahme, ehrenamtliches Engagement oder einfach durch ein freundliches Wort und offene Herzen.

Ich danke allen, die dazu beitragen, dass unser Verein ein Ort ist, an dem sich alle willkommen fühlen – unabhängig von Alter, Herkunft oder sportlichem Können. Lasst uns weiterhin füreinander da sein, gemeinsam Ziele erreichen und vor allem: den Spaß am Sport und am Miteinander nie aus den Augen verlieren.

Beim TV Heuchlingen wird jeder Teil einer großen Familie – einer Familie, die bewegt, verbindet und gemeinsam über sich hinauswächst!



Ein herzliches Danke an all unsere ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen die dieses Sportangebot möglich machen.

Weitere Infos und auch das Programm des TV Heuchlingen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.turnverein-heuchlingen.de

Ihr Sport-Spaß-Verein für die ganze Familie
TV Heuchlingen
www.turnverein-heuchlingen.de

Janine Landsinger
Vorstandsmitglied Bereich Sport





TVH „Turnflöhe“ ab 2 Jahren

Inhalt Mit 2 Jahren beginnt eine ganz neue und vor allem aufregende Phase im Leben eines Kindes und genau diese Phase würden wir gerne gemeinsam mit Euch erleben.

Wir begleiten und unterstützen Euch gerne in dieser Zeit und auch in allen kommenden Phasen.

Unser Turnangebot ist ein Angebot für kleine Flöhe im Alter von 2-3 Jahren und ihre Eltern beziehungsweise Bezugspersonen.

Hier bei uns könnt ihr zusammen mit anderen Flöhen und Familien wuseln und spielerisch die Vielfalt des Turnens entdecken. Für uns sind die Eltern und Bezugspersonen Spielgefährten, Unterstützung und manchmal sogar Spielgerät.

Das Sammeln von unterschiedlichen Bewegungserfahrungen, mal mit, mal ohne Materialien/ Geräten ist uns wichtig.

Wir werden gemeinsam kleine Berge (Hindernisse) erklimmen und auch wieder hinunterklettern, auf Zehenspitzen gehen und auch mal auf einem Bein stehen.

Wir werden lernen, Bälle zu werfen und zu kicken. Außerdem wollen wir zusammen tanzen und Farben spielerisch kennenlernen. Gespielt wird natürlich auch und dabei zum Beispiel das Gleichgewicht gestärkt. Und nicht nur Berge werden gestürmt, sondern auch Treppen gestiegen, wir achten dabei vor allem auf die Unfallverhütung.

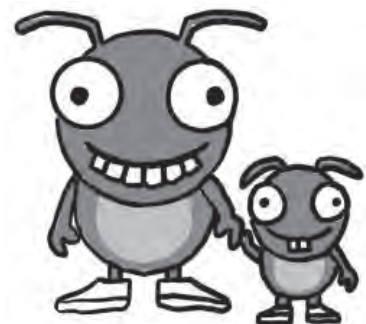
Wir haben Lust all diese tollen Sachen gemeinsam mit Euch zu erleben und zu lernen und hoffen, Euch mit unserer Begeisterung und Leidenschaft für das Turnen anstecken zu können. Dass auch Zuhause die Lust auf



das Turnen bestehen bleibt,
zeigen wir Euch auch regelmäßig kleine
Übungen, die ihr dann für Euch allein
nachturnen dürft.

Wir freuen uns auf unsere Flöhe
und darauf, mit Euch loszuhüpfen

Kurs-Nr.	He 01
ÜL	Sonja Ilg, Übungsleiterin, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, TV Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach ist Familienmitgliedschaft von Vorteil
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt bei den Übungsstunden





TVH „Turnmäuse“ ab 3 Jahren

Inhalt Endlich ist es soweit!
Jetzt bist Du 3 Jahre alt und eine echte Turnmaus!
Ab jetzt wirst Du die Bewegungsräume ohne Deine Eltern oder Bezugspersonen erobern! Du wirst mit Deinen anderen Turnmäusen in der großen Gemeindehalle – und das ohne Eltern (!) – eine ganz neue Welt des Turnens entdecken können. In dieser Altersstufe entwickelt sich die Sprachfähigkeit rasant und die Entwicklung der „begrifflichen Intelligenz“ beginnt in der Auseinandersetzung mit der Umgebungs- und Umweltbedingung. Unsere Übungsleiter*innen lassen die Turnstunde zur bunten und bewegten Erlebniswelt werden. Da die Kinder durch Verstehen immer komplexere Herausforderungen lösen können, wird es ihnen auch möglich schwierigere Bewegungsaufgaben zu bewältigen und dadurch an Selbstvertrauen zu gewinnen. Natürlich werden diese Herausforderungen von unseren Übungsleiter*innen begleitet und gefördert. Durch eigenes aktives Handeln und dem kreativen Umgang mit der Umwelt verbessert sich die Alltagsmotorik und ihr Bewegungsrepertoire wird erweitert.
Ganz nebenbei lernen Kinder frühzeitig mit anderen Kindern zu interagieren, sodass sich das Kleinkindturnen positiv auf das Sozialverhalten auswirkt. Der Spaß steht bei uns natürlich im Vordergrund, angenehme Nebeneffekte sind dabei jedoch Ausdauer, Koordination und Motorik. Die bunte Welt der Turnmäuse wird mit einem breiten Programm aufgebaut. Gemeinsam wollen wir Trampolin springen, über Hindernisse balancieren und in unserem selbstgebauten Dschungel klettern lernen. Zusammen wollen wir mit Bällen spielerisch Grobmotorik erlernen und unseren Teamgeist zwischen den Mäusen stärken.

Das Toben und Wuseln der Mäuse darf hier natürlich nicht zu kurz kommen. Auf interaktiven Parcours werden wir mit Matten von Turnbänken rutschen und uns eine bunte und lustige Welt des Turnens erschaffen, die wir gemeinsam erkunden. Wir werden hüpfend, klatschend und singend Spaß haben und als kleine Mäuse die große Welt des Turnens zu unserer machen. Wir freuen uns auf unsere Mäuse!

Kurs-Nr.	He 02
ÜL	Elena Herzog, Kerstin Brauer
Tag, Uhrzeit	Übungsleiterinnen, TV Heuchlingen donnerstags, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern, danach ist Familienmitgliedschaft von Vorteil
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt bei den Übungsstunden





TVH „Turnzwerge“ 4 - 6 Jahre

Inhalt Nun gehört Ihr schon zu den großen Turnzwerge!

Die Alltagsmotorik, wie laufen, springen, hüpfen, kriechen und so weiter, ist in dieser Altersklasse schon fester Bestandteil des Bewegungsapparats. Ausgehend von diesen schon erlernten Fähigkeiten gibt es im Kinderturnen der Turnzwerge ein breites und vielseitiges Angebot.

Auch die Zwerge werden weiter ihre sportmotorischen Fähigkeiten ausbauen.

Da sich Kinder in diesem Alter im sogenannten „Goldenen Lernalter“ befinden, steht die Aneignung erweiterter Motoriken im Vordergrund – gleich nach dem Spaß natürlich.

Wir freuen uns sehr, wenn die Begeisterung der Kinder für den Sport genauso groß ist, wie der der Übungsleiter*innen selbst.

Deshalb wollen wir den Kindern die Möglichkeit geben, viele Sportarten zu entdecken und spielerisch auszuprobieren. Der TV Heuchlingen bietet eine Vielzahl an verschiedensten Sportangeboten. Unser buntes Angebot soll die Lust wecken, auch weiterhin Teil unseres Vereins zu sein und die sportliche Begeisterung und das Wir-Gefühl zu fördern.

Zusammen reisen die Turnzwerge durch die vielfältige Welt des Turnens mit all ihren Facetten. Wir werden auch weiterhin zusammen hüpfen, spielen, klettern und springen. Durch unsere unterschiedlichsten Bewegungsanforderungen werden selbst gemütliche Zwerge zu echten Turnzwerge.

Wir werden gemeinsam fit durch Fangspiele, Ballspiele, Sprungübungen und vielem mehr. Zusammen lernen wir uns selbst und unsere Körperwahrnehmung ein bisschen besser kennen und Konzentration sowie Kreativität kommen dann von ganz alleine.

Wir freuen uns auf unsere Turnzwerge

Kurs-Nr. He 03

ÜL

Martina Müllener,
Sandra Weißenburger,
Anja Richter, Annette Hirsch,
Verena Demurtas,
Übungsleiterinnen, TV Heuchlingen
donnerstags, 14.30 Uhr – 15.30 Uhr
laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien
Heuchlingen, Gemeindehalle
Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3-mal schnuppern,
danach ist Familienmitgliedschaft von Vorteil
unbegrenzt
turnen@tvheuchlingen.de
oder direkt bei den Übungsstunden

Tag, Uhrzeit

Dauer

Wo

Gebühr

Teilnehmer

Anmeldung





TVH „Unicorngirls“ für Mädchen ab 6 Jahren

Inhalt Auch in dieser Altersklasse werden wir gemeinsam hüpfen, balancieren, wirbeln, klettern und spielen. All diese Bewegungsperspektiven werden an Geräten und auf dem Boden ausgeübt. Vor allem das Tanzen steht bei den Unicorns im Fokus. Die einstudierten Tänze werden dann bei vereinsinternen Veranstaltungen aufgeführt.

Die Unicorngirls werden betreut von unseren jungen, kompetenten und aufgeschlossenen Übungsleiter*innen, die ihre Leidenschaft für das Turnen und Tanzen bereits gefestigt haben und diese nun gerne an die jungen Mädels weitergeben wollen. Gerade durch dieses junge Team wird dafür gesorgt, dass die Probleme und Sorgen junger Menschen anerkannt und gesehen werden und die Liebe zum Sport bestmöglich vermittelt werden kann.

Du bist nun drauf und dran erwachsen zu werden! Du erlebst viele neuen Dinge, wie die Schule, du findest heraus, wofür du brennst und dich begeistern kannst.

Du lernst mit deinen Gefühlen ganz anders umzugehen. Du steckst also in einer aufregenden, bunten Zeit und diese würden wir gerne gemeinsam mit dir verbringen.

Wir wollen dich mitnehmen in die zauberhafte Welt des Tanzens und Turnens.

Du kannst mit deinen anderen Unicorngirls Tänze einstudieren und dir bei Festen den wohlverdienten Applaus abholen.

Zusammen lernen wir wie eine Einheit entsteht. Wir werden zum Team und gehen gemeinsam als Team voran. Gerade in deinem Alter steigt die Begeisterungsfähigkeit und die Lust neue Dinge zu erlernen. Deshalb hoffen wir, dass du dich für die Unicorngirls und uns als Verein des TV Heuchlingen begeistern kannst und gemeinsam mit uns neue Dinge lernst und durch die bunte Welt des Sports tanzt.

Wir freuen uns auf dich!





Kurs-Nr.
ÜL

He 04

Janine Landsinger & Lysanne Mach,
Übungsleiterinnen C Kinderturnen,
Jana Brilz, Übungsleiterin,
TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit
Dauer

freitags, 14.30 Uhr – 16.00 Uhr
laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo
Gebühr

Heuchlingen, Gemeindehalle
Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schnuppern“
danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
unbegrenzt

Teilnehmer
Anmeldung

turnen@tvheuchlingen.de
oder direkt in der Übungsstunde





TVH „Turnados“ – Turnen für Mädchen, leistungsorientiert

Inhalt Hallo Wirbelwind!
Wir suchen dich! Du bist fleißig, willensstark, diszipliniert und teamfähig?
Dann feg uns weg! Zeig uns deine Stärke!
Beim Geräteturnen können Kinder und Jugendliche ihre Bewegungserfahrungen erweitern, den eigenen Körper beherrschen lernen und ihre Bewegungsfertigkeit weiterentwickeln. Wer möchte nicht das Überschlagen in alle Richtungen erleben? Springen, balancieren, fliegen, drehen und überschlagen – diese Erfahrungen können im Geräteturnen an verschiedenen Geräten in besonderer Weise gesammelt werden. Auch die Teilnahme an Turnwettkämpfen gehört als Gemeinschaftserlebnis dazu. Neben dem Einstudieren der unterschiedlichen Übungen gehören auch vereinsinterne Auftritte, wie beispielsweise beim Sportlerball oder Fasching zum Programm. Zum Jahres- oder Sommerabschluss finden besondere Aktionen statt, wie beispielsweise Eislaufen, Kegeln gehen, schwimmen oder klettern.
Hartnäckigkeit und Zielstrebigkeit sowohl im Alltag als auch beim Turnen führen zum Erfolg, also schreibe mit uns zusammen an deiner Erfolgsgeschichte. Mit unserer höchstqualifizierten Trainerin kannst du lernen, bewusst deinen Körper zu kontrollieren, um Spannungen auf- oder abzubauen, um so dein Optimum zu finden und deine gesteckten Ziele zu erreichen. Das hört sich alles nach harter Arbeit an – das ist es auch, aber der Spaß am Turnen und Bewegen kommt auch hier nicht zu kurz! Versprochen!

**Eine vorherige Absprache
mit der Übungsleiterin ist erforderlich!**



Kurs-Nr.	He 05
ÜL	neues Trainerteam wird auf unserer Homepage bekannt gegeben
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 15.30 Uhr – 17.00 Uhr (voraussichtlich ab Januar 2026)
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de





TVH „Powerboys“ Turnen für Jungs ab 6 Jahren

Inhalt Hast du Power, hast du Lust deine Grenzen und dich selbst besser kennenzulernen und Lust Dampf abzulassen? Dann bist du bei den Powerboys genau richtig!

Das Turnen der Powerboys orientiert sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen. Mit viel Bewegung, Spiel und Spaß erlernen die Kinder Kooperation, Durchsetzungsvermögen und Fairness. Die verschiedenen Bewegungsperspektiven werden an Geräten und auf dem Boden ausgeübt, zusammen werden wir auch mit Bällen turnen. Gemeinsam werden wir die Grenzen der eigenen Bewegungsfreiheit überwinden und die richtige Kräfteeinteilung kennenlernen. Die Powerboys werden von zwei engagierten und qualifizierten Trainer*innen geleitet, die mit Leib und Seele hinter unseren Boys stehen. Zusammen nehmen wir auch an Wettkämpfen teil und können so unsere Power unter Beweis stellen.

„Ich habe gelernt, aus Niederlagen zu lernen, sie zu analysieren und herauszufinden, was ich ändern und besser machen kann.“ – Fabian Hambüchen, Olympiasieger Turnen –

Ganz nach dem bekannten Vorbild lernen die Jungen mit Niederlagen umzugehen und daran nicht zu verzweifeln, sondern noch umso stärker daraus hervorzugehen. Doch nicht nur das eigene Körperverständnis wird so gestärkt auch das Kräfteeinteilen und der Umgang mit der eigenen Kraft wird geschult. Die Powerboys werden gemeinsam zu Teamplayern, können zusammen Energie loswerden, Freunde treffen und viel Spaß haben.

Wir freuen uns, uns zusammen mit euch auszupowern und die Turnwelt zu erkunden!



Kurs-Nr.	He 06
ÜL	Anja Richter, Daniela Duschek, Übungsleiterinnen und Helferinnen, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	montags, 17.15 Uhr – 18.30 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	turnen@tvheuchlingen.de oder direkt in der Übungsstunde





Tanzwerkstatt & Garde

Inhalt Wir sind 2 tanzbegeisterte Übungsleiterinnen, die Jungs, Mädchen und Erwachsene ab 8 Jahren das Tanzen näher bringen möchten. Es gibt wechselnde Workshops zu verschiedenen Tanzstilen und Themen. Hierzu laden wir auch hin und wieder „Fach“-Tänzer/innen ein.

Kurs-Nr. Heo7
ÜL Yvonne Dridi, Lysanne Mach,
Ina-Marie Aubele

Tag, Uhrzeit Workshops an verschiedenen Terminen,
auch in den Ferien
Gardetraining

September - November 2026

dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr und

freitags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

November bis Ende der Faschingssaison

freitags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr und

samstags, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Wo TV Halle (nur nach vorheriger Anmeldung)



Tvtanzwerkstatt23





Faustball - TVH Kinder- und Jugendsportgruppen für Mädchen und Jungs



Inhalt

Sport, Spiel und Spaß mit Hand, Fuß und Köpfchen! Alles dreht sich rund ums Leder. Unsere Kinder und Jugendlichen brauchen für eine gesunde Entwicklung viele Reize. Einen wichtigen Beitrag liefert das Spielen mit dem Ball, die motorische Entwicklung als auch die Persönlichkeitsentwicklung wird dadurch gefördert. In Bezug auf die motorische Entwicklung werden vor allem die koordinativen Fähigkeiten geschult. Diese bilden das Fundament für das Erlernen und erfolgreiche Ausüben von Ballsportarten sondern von Sportdisziplinen aller Art. Vorrangiger Inhalt des Trainings ist die Entwicklung der allgemeinen koordinativen Grundsicherung im Bereich der Ballsportart „FAUSTBALL“.

Kurs-Nr.

He o8a

Faustball Ballspielgruppe

ÜL

Anton Georg Schierle, Hannes Waidmann, Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
(Mai bis September auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt).

Dauer

laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo

Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz

Kurs-Nr.

He o8b

Faustball U10

ÜL

Alexander Ilg, Alexander Betz, Anja Gerlach, Ann-Cathrin Metzinger
TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen,
TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
(Mai bis September auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt).

Dauer

laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo

Heuchlingen, Gemeindehalle oder Sportplatz



Kurs-Nr. He o8c

Faustball U12, U14

ÜL Jennifer Ilg, Simon Schmid,
TrainerIn und ÜbungsleiterIn,
TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit freitags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
(Mai bis September auf dem Sportplatz,
Uhrzeiten werden mitgeteilt).

Dauer laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo Heuchlingen, Gemeindehalle
oder Sportplatz





Kurs-Nr.	He o8d Faustball U16, U18
ÜL	Corinna Dolderer, Mathias Schmid TrainerIn und ÜbungsleiterIn, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	freitags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr (Mai bis September auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt). freitags, 18.45 Uhr – 20.15 Uhr (Oktober - April).
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle oder Sportplatz
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Übungsstunden



Faustball_heuchlingen



Fußball - TVH Kinder- und Jugendsportgruppen für Jungs

Inhalt Sport, Spiel und Spaß mit Fuß und Köpfchen!
Alles dreht sich rund ums Leder, das ins Tor muss.
Kinder und Jugendlichen brauchen für eine gesunde Entwicklung viele Reize. Einen wichtigen Beitrag liefert das Fußballspielen mit vorgesehenen Übungen, richtiges Aufwärmen und Dehnen vorangestellt. In Bezug auf die motorische Entwicklung werden vor allem fußballerische Fähigkeiten und das Zusammenspielen in einer Mannschaft geschult. Vorrangiger Inhalt des Trainings ist die Entwicklung der Schulungsinhalte im Bereich der Ballsportart „FUSSBALL“.

Kurs-Nr. He 09b1
Fußball Superbambini

ÜL Dr. Thilo Schurr, Matthias von Rüden,
Trainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit mittwochs, 14.30 Uhr – 15.30 Uhr
(im Sommer auf dem Sportplatz,
Uhrzeiten werden mitgeteilt).

Wo Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz

Kurs-Nr. He 09b2
Fußball Bambini

ÜL Dr. Thilo Schurr, Matthias von Rüden,
Trainer, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit mittwochs, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
(im Sommer auf dem Sportplatz,
Uhrzeiten werden mitgeteilt)

Wo Heuchlingen, TV Halle oder Sportplatz



Kurs-Nr.	He 09f
	Fußball F-Junioren
ÜL	Müllener, Vogt, Demurtas, Denzel, Trainer, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr Gemeindehalle (im Sommer auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt)
Kurs-Nr.	He 09e
	Fußball E-Junioren
ÜL	Bauhammer, Seibert, Herzog , Trainer, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr (im Sommer auf dem Sportplatz, Uhrzeiten werden mitgeteilt)
Wo	Gemeindehalle oder Sportplatz
Dauer	laufende Vereinsangebote
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Übungsstunden



Tvh_fussball1922



Volleyball - Jugend und Aktive

Inhalt	Die Volleyballabteilung des TV Heuchlingen kooperiert seit der letzten Saison mit dem TSV Böbingen und bildet hiermit die SG Lein-Rems. In den Mannschaftstrainings der unterschiedlichen Altersgruppen werden die Anforderungen des Volleyballsports durch gezielte Trainingsinhalte gefördert. Weitere Freizeitaktivitäten sind im Jahresplan enthalten. Bei Interesse einfach zu den jeweiligen Übungszeiten vorbeischaun und direkt vor Ort anmelden.
Kurs-Nr. ÜL	He10a, Jugend weiblich U 18 Jonas Barth, Claus Haering, Volleyballtrainer, TSV Böbingen, TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit Wo	montags und mittwochs, 18.30-20.00 Uhr Gemeindehalle Heuchlingen
Kurs-Nr. ÜL	He10b, Damen, Bezirksklasse Alexander Kohl
Tag, Uhrzeit Wo	montags, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr mittwochs, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr Gemeindehalle Heuchlingen
Dauer Wo Gebühr	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien Heuchlingen, Gemeindehalle Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer Anmeldung	unbegrenzt in der Übungsstunde



sg_leinrem



Faustball

Inhalt Heuchlingen ist seit Jahrzenten eine Faustball Hochburg im Turngau und im Bereich des Schwäbischen Turnerbundes. Die Herrenmannschaften spielen in höheren Ligen wie Landesliga, Schwabenliga und 2. Bundeliga. Landesweit bekannt ist auch das jährliche „Faustball Vatertagsturnier“.

Ein Aushängeschild ist auch das erfolgreiche Damen-Team die im Hallenfaustball aktuell in der Schwabenliga (höchste Liga in Württemberg) spielen.

Wer Interesse an dieser zwar seltenen aber sehr attraktiven athletischen Ballsportart hat, darf gerne zu den Trainingsstunden kommen und mal reinschnuppern. Wir freuen uns.

Kurs-Nr. **He 11 - Faustball Frauen Aktive**
ÜL Elmar Ilg, Matthias Schmid,

Trainer, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit dienstags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
(Mai bis September,
Uhrzeiten werden mitgeteilt)

Wo Heuchlingen Sportplatz

Kurs-Nr. **He 12 - Faustball Männer Aktive**
ÜL Alexander Betz,

Tainer und Übungsleiter, TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr,
Heuchlingen Gemeindehalle,
mittwochs, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr,
Bartholomä STB-Halle,
freitags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr,
Heuchlingen Gemeindehalle oder
STB Halle Bartholomä,
(Mai bis September auf dem Sportplatz)

Dauer laufendes Mannschaftsangebot,
außer in den Schulferien

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: dürfen 3mal „schnuppern“
danach ist eine Mitgliedschaft notwendig

Teilnehmer unbegrenzt
Anmeldung in der Übungsstunde





Frauenfitness Gruppe

Inhalt	Das wöchentliche Fitnessangebot für Frauen ist ausgerichtet auf allgemeine Kräftigung und Ausdauer. Figurstunden wie Bauch-Beine-Po, Rückenübungen zur Straffung der Muskulatur und Verbesserung der Haltung sowie Mobilisations- und Entspannungsstunden tragen zu einem positiven Körpergefühl bei. Die verschiedenen Workouts mit Musik machen allen Spaß, ob Geübten oder Neueinsteigern.
Kurs-Nr.	He 13
ÜL	Gudrun Schmid, Anni Ilg, Übungsleiterinnen, Doris Wanner, DOSB Übungsleiterin B
Tag, Uhrzeit	Prävention, TV Heuchlingen dienstags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, TV Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schnuppern“ danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Übungsstunden



Karate

Inhalt Karate ist ... Selbstverteidigung, Bewegung, Gesundheit, Fitness, Konzentration, Koordination, ... und vor allem Spaß!
Wir, die Karatekas des Dojo Fujiwara, trainieren traditionelles Shotokan Karate-Do gepaart mit Elementen aus der Selbstverteidigung. Das Training basiert auf den drei Säulen Kihon (Grundschule), Kata (Form) und Kumite (Kampf) und legt neben den sportlichen Schwerpunkten auch Wert auf Respekt, Disziplin, Höflichkeit und Etikette. Dadurch werden Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Neben der eigentlichen Technik werden Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer sowie mentale Fähigkeiten, Koordination und Selbstbewusstsein gefördert.
... Karate – der Sport für jedes Alter!

Kurs-Nr.
ÜL

He 14

Roland Thürmer,
4. Dan Shotokan Karate-Do (WSKF)
- Weltmeister 2020 (Tokio) im Team -
donnerstags, 19.45 Uhr bis 21.15 Uhr
Dauerangebot

Tag, Uhrzeit
Dauer
Wo
Gebühr

TV-Halle Heuchlingen
TVH Mitgliedsbeitrag + 12 € (bzw. 8€ U16)
Nichtmitglieder dürfen 3-mal "schnuppern",
danach ist eine Vereins-Mitgliedschaft
notwendig

Anmeldung

Roland Thürmer
Telefon 0175 4392464





Männersport

Inhalt Menschen, die ihren Körper in der zweiten Lebenshälfte nicht ausreichend trainieren, verspielen sehr viel Lebensqualität. Dieser Tatsache wirkt die Männersport Gruppe des TV Heuchlingen entgegen, mit dem Ziel, die körperliche Fitness so lange wie möglich zu erhalten. Die zwei abwechslungsreichen Sportstunden setzen sich aus vielen Gymnastikformen zur Kräftigung des Rückens und zur Stärkung des gesamten Bewegungsapparates zusammen. Dazu gehören neben konditionellen Übungen, gedächtnisfördernde Spiele sowie auch neue Bewegungsprogramme wie die Fünf Esslinger.

Kurs-Nr.	He 15
ÜL	Gerhard Waidmann, Übungsleiter TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	freitags, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Wo	TV Halle Heuchlingen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei, Nichtmitglieder: dürfen 3 mal „schnuppern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Übungsstunden



Seniorenport – für „Frauen 60 plus“

Inhalt: Der Seniorensport ist im Alter ein wichtiger Baustein um die Muskulatur zu stärken. Und zu stabilisieren.
Mit Gymnastikübungen werden unter Einbeziehung verschiedener Kleingräte sämtliche Muskelgruppen gestärkt.
Koordination und Sturzprophylaxe durch Bewegungsschulung, sowie spielerische Form mit Gedächtnistraining werden ebenso mit eingebaut.
Einmal die Woche aktiv zu sein, wobei auch die Geselligkeit in ungezwungener Atmosphäre auch nach den Übungsstunden nicht zu kurz kommt.
Das Angebot richtet sich speziell an Frauen die Lust an gymnastischen, altersgerechten Übungen haben.
Machen Sie mit und treffen Sie viele Gleichgesinnte.

Kurs-Nr.	He 16
ÜL	Marlene Häberle, Lisbeth Müllener, Übungsleiterinnen TV Heuchlingen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr einmal im Monat in der TV Halle mit anschließendem gemütlichen Beisammensein im Vereinsheim
Dauer	laufendes Vereinsangebot, außer in den Schulferien
Wo	Heuchlingen, Gemeindehalle / TV Halle
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3-mal „schupfern“, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt in der Übungsstunde





Fitness-Cocktail

Inhalt Bewegung zur Musik, die Spaß macht und gut tut. FitnessCocktail – der Name ist Programm. Durch einen Mix von Ausdauer, Koordination und Kraftausdauer sind unsere Stunden mal fetzig, mal sanft. Verschiedene Kleingeräte wie Tubes, Pads, Steps, Therabänder, Hanteln, u.a. machen unsere Stunden abwechslungsreich und effektiv. Ein Stretching rundet die Stunde ab. Alle, die sich gerne zur Musik bewegen, sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.	He17
ÜL	Beate Rathgeber-Munz
Tag, Uhrzeit	freitags, 18:30 – 19:30 Uhr (außer in den Ferien)
Dauer	Dauerangebot
Wo	TV Halle Heuchlingen
Gebühr	Mitglieder: kostenfrei Nicht-Mitglieder: 3 mal „schnuppern“ erlaubt
Anmeldung	direkt in der Übungsstunde



Yoga

Inhalt Mit Yoga bleiben Sie in Form, denn Yoga hält körperlich fit, regt ihr Hormonsystem an und Sie tun Geist und Seele etwas Gutes. Yoga ist für jeden geeignet, egal wie die körperlichen Voraussetzungen sind. Yoga ist für jedes Alter gut!

Kurs-Nr. He 18
ÜL Nina Krach,
Yogalehrerin, Übungsleiterin
TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit Termin auf Anfrage
Beginn Ausschreibung erfolgt über das örtliche Gemeindeblatt und auf der Homepage des TV Heuchlingen, Bereich Gesundheitssport www.turnverein-heuchlingen.de

Dauer 8 Übungsstunden a 60 min

Wo TV Halle Heuchlingen

Gebühr Vereinsmitglieder: 28,- €

Nichtmitglieder: 54,- €

Teilnehmer max. 14 Personen

Anmeldung <https://joinsports.de/tv-heuchlingen-1922/>





Gym Welt - ein Ganzkörper - Trainingsprogramm



Inhalt Fitness und Gesundheitssport im Verein. Auspowern, fit halten und gesund bleiben. In der Gemeinschaft trainiert, von Gleichgesinnten motiviert. Unter diesem Motto treffen wir uns donnerstags zum Sportangebot. Positiver Nebeneffekt: Man führt einen aktiveren und gesünderen Lebensstil. Die Bandbreite des Angebots reicht von Pilates, Yoga, Aerobic, funktionales Training bis hin zur Entspannung. Werde aktiv, bewege deinen Körper, aktiviere Muskeln und halte Dich fit. Wir freuen uns, wenn Du unsere Gruppe bereicherst. Je nach Saison, gehen wir auf die saisonalen Sportarten ein: Fahrrad fahren, Skigymnastik, Sturzprävention usw.

Kurs-Nr. He 19
ÜL Birgit Mach, Übungsleiter B „Prävention Erwachsene“, TV Heuchlingen, Janine Landsinger, Übungsleiterin C Kinderturnen, TV Heuchlingen
- Innovationspreisträger STB GymWelt „Functional Fitness“-

Tag, Uhrzeit donnerstags, 18.45 Uhr – 20.00 Uhr
Beginn bitte Gemeindeblatt und TVH Homepage beachten.
www.turnverein-heuchlingen.de

Dauer laufendes Vereinsangebot, saisonal abgestimmt

Wo Gemeindehalle Heuchlingen, großer Hallenteil

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei, Nichtmitglieder: dürfen 3 mal schnuppern, danach ist eine Mitgliedschaft notwendig

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung Direkt bei den Übungsstunden oder bei
Birgit Mach, Tel.: 07174/6040,
E-Mail: Kurse@tv-heuchlingen.de



World Jumping Erwachsene

Kurs-Nr.	He20
ÜL	Karin Bauer, Basic World Jumping Instructor
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 18.30 Uhr – 19.15 Uhr
Beginn	Für Kurse in 2026 erfolgt eine separate Ausschreibung
Teilnehmer	max. 15
Anmeldung	https://joinsports.de/tv-heuchlingen-1922/



Bewegen statt schonen

Inhalt Ein ganzheitlich ausgerichtetes Bewegungsprogramm, das sich an alle richtet, die durch körperliche Aktivität ihre Fitness steigern und ihren Rücken stärken möchten.
„Bewegen statt schonen“ ist eine Mischung aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – die Stabilisierung der Bewegung! Eine Entspannung rundet die Stunde ab.

Kurs-Nr. He21
ÜL Beate Rathgeber-Munz
Tag, Uhrzeit mittwochs, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Beginn Januar 2026 / September 2026,
Ausschreibung erfolgt über das örtliche Gemeindeblatt und auf der Homepage des TV Heuchlingen, Bereich Gesundheitssport
www.turnverein-heuchlingen.de



Kick`n`Fit - inspiriert durch Tae Bo

NEU

Inhalt Erlebe ein ausgewogenes Fitnessprogramm, das Deinen gesamten Körper aktiviert, Muskeln aufbaut und gleichzeitig Deine Ausdauer verbessert. Dieses energiegeladene Workout kombiniert Cardio-Kickboxing mit intensiven HIIT-Moves, die perfekt zu mitreißenden Musikmixen choreografiert sind. Ein Kurs, der Dich fordert, stärkt und motiviert – ideal für alle, die Spaß an Bewegung und Power-Workouts haben!

Kurs-Nr. He22

ÜL Lisa Wolf, Übungsleiterin,
TV Heuchlingen

Tag, Uhrzeit dienstags, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Dauer Kursangebot, Termine siehe Joinsports
Wo Heuchlingen, TV Halle

Gebühr 10 Einheiten
Vereinsmitglieder: 25,- €
Nichtmitglieder: 45,- €

Teilnehmer 20

Anmeldung <https://joinsports.de/tv-heuchlingen-1922/>



WORLD JUMPING® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm mit Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Sprints und Variationen aus Power-sports, jumpst man bei guter Laune und fetziger Partymusik.

Ein abwechslungsreiches Programm für Bauch, Beine, Po und Rücken wartet auf euch. 20 Minuten WORLD JUMPING® ist so effektiv wie 60 Minuten Joggen. In 60 Minuten WORLD JUMPING® verbrennt man 1.000 bis 1.400 Kalorien und es werden mehr als 400 Muskeln trainiert. Ausdauer, Kraft, Figur, Beweglichkeit und Balance gepaart mit sensationeller Fettverbrennung macht das Jumping attraktiv und medizinisch wertvoll.

Vorteile des WORLD JUMPING:

- Hervorragende Trainingseffekte auf Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens
- Sehr effektive Herz- und Kreislaufstabilisierung
- Verbesserung des BMI
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Signifikante Besserung bei Rückenbeschwerden
- Besserung bei Sprunggelenks – und Knieproblemen
- Bestens geeignet für Lipödem-Betroffene (hervorragendes Drainage-Effekt)
- Bestens geeignet bei Lymphödemen (Verbesserung der Venentätigkeit)
- Bestens geeignet bei Gleichgewichtstörungen

Neu: 15 Jumper verfügbar



Ski- und Snowboardprogramm des TV Heuchlingen

Programm 2025/2026

12.12. - 14.12.2025

Saisonopening Kappl

28.12.2025

Outdoor-Skigimigiparty

17.01.2026

Tagesausfahrt Ehrwald mit Skikurs

30.01. - 01.02.2026

Familienausfahrt Biberwier mit Skikurs

06.02.2026

Lady's Sektausfahrt

21.02.2026

Apresski-Ausfahrt Montafon



skiboardtvheuchlingen



Sport und Spaß für die ganze Familie

Das umfangreiche Jahressportprogramm des TV Heuchlingen

sehen sie stets aktuell
im Internet unter

www.tv-heuchlingen.de

Ski- und Snowboardprogramm

Das Wintersportprogramm 2025/2026
der Skiabteilung des TV Heuchlingen
mit aktuellen Informationen wird auf der
Homepage veröffentlicht

www.skiabteilung-heuchlingen.de



Unser Girokonto für
junge Erwachsene
von 18 – 29 Jahre.



MeinGiro Ostalb Young

Das „MeinGiro Ostalb Young“
ist dein perfekter Wegbegleiter.

Damit erhältst du unseren
erstklassigen Service und viele
Dienstleistungen zu stark
vergünstigten Konditionen.

*Jetzt entdecken und
Girokonto eröffnen!*



Kreissparkasse
Ostalb



BARMER

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

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

Infos unter www.barmer.de

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

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



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

Jahresprogramm 2026

39. Kursprogramm



über **25 Jahre**

**Sport-Spaß
Rosenstein**



TV Mögglingen

Mögglingen

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.



Grußwort

Turnverein Mögglingen

Viele unserer täglichen Bewegungsgewohnheiten können die Ursachen von körperlichen Beschwerden sein.

Der TV-Mögglingen bietet aus diesem Grund ein umfangreiches Sportangebot an, mit welchem diesem Umstand frühzeitig begegnet werden kann.

Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, des Haltungs- und Bewegungsapparates und der Entspannungsfähigkeit können durch die unterschiedlichsten Kursangebote erreicht werden.

Der Aspekt „Gesundheit und Kompetenz“ wird beim TVM groß geschrieben.

- Hochqualifizierte Kursleiter aus den Bereichen Physiotherapie, Prävention, Pilates, Fitness & Gesundheit, Indoor-Cycling uvm. sorgen für eine professionelle Betreuung der Kursteilnehmer.
- Weitere Angebote finden Sie auf unserer laufend aktualisierten Homepage www.tvm-online.de



**Anmeldungen, genaue Anfangstermine
und weitere Informationen**

Die Anmeldung zu allen Kursen findet online
über die Homepage statt: **www.tvm-online.de (Kurse)**
Dort finden Sie auch die Informationen zu den
genauen **Anfangszeiten** und den **Kursgebühren**

**Die Angebote finden, sofern nicht anderweitig
angegeben, in der TV Halle (ggf. 1. OG) statt**

Geschäftsstelle des TV-Mögglingen

dienstags: 17 – 19 Uhr

donnerstags: 8 – 9 Uhr

Telefon: 07174 / 5800

Fax: 07174 / 803174

www.tvm-online.de

Komm – mach mit – hab Spaß – werde fit



Peter Huttenlocher

Peter Huttenlocher

Kurskoordination

TV-Mögglingen



Cardio-Step & Tone

Inhalt 60 min Gruppentraining mit dem Step und Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern, Brasils oder den Zumba Sticks und motivierender Musik. Ein Herz-Kreislauftraining für die Fettverbrennung, Kraft-Ausdauer mit abwechslungsreicher Musik. Unbedingt Sportschuhe und etwas zu Trinken mitnehmen... es darf geschwitzt werden.

Kurs-Nr.	Co1
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr
ÜL	Claudia Buchhauser-Bernhardt, ÜL Prävention, Trainer C Breitensport Turnen, Fitness u. Gesundheit, Official ZUMBA-Instructor (Basic Steps Level 1), Ernährungscoach, Pilates-Trainerin, Group Instructor
Beginn	Januar / April / September
Teilnehmer	max. 20 Personen



Kraft-Ausdauer für Alle

Inhalt	Ein schweißtreibendes Fitnessprogramm mit Drill. Kraftausdauer, Koordination, Stretching... hier sind alle Elemente vertreten zur Verbesserung der körperlichen Fitness. Schwitzen ist hier vorprogrammiert.
Kurs-Nr.	IB 01
ÜL	Tanja Pahl
Tag, Uhrzeit	Montag, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn	Januar / April / September
Wo	Die genauen Anfangstermine und evtl. Änderungen erfahren sie unter www.tvm-online.de
Teilnehmer	max. 20 Personen



Fit und Gesund

Inhalt Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit. Im Mittelpunkt dieses Gesundheits-sportprogramms stehen die Fitnessfaktoren wie u.a. Kraft, Koordination, Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind. Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit, sowie der Koordination- und Entspannungsfähigkeit als sogenannte Basisgymnastik im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.

Zertifiziert von der Kooperations-gemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Kurs-Nr. **FG 02**

ÜL Uschi Eberhard
ÜL-Prävention, Pilates-Trainerin,
DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention,
DTB-Kursleiter Sturzprävention

Tag, Uhrzeit donnerstags, 8.45 Uhr – 9.45 Uhr

Beginn Januar / April / September

Wo Die genauen Anfangstermine und
evtl. Änderungen erfahren sie unter
www.tvm-online.de

Teilnehmer max. 15 Personen



Gymnastik & Yoga für Frauen mit und auf dem Stuhl

Inhalt Fit und beweglich in den neuen Tag –
Ein Ganzkörpertraining beinhaltet diesen
Kurs. Schwerpunkte sind Verspannungen
lösen, Koordinationsfähigkeit schulen
und gezielte Kräftigungsübungen für
Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur
um Beschwerden vorzubeugen.
Mit Entspannungsübungen beenden
wir unsere Stunde.

Die genauen Anfangstermine und
evtl. Änderungen erfahren sie unter
www.tvn-online.de oder der
Geschäftsstelle.

Kurs-Nr. **GY 01**
ÜL Margret Funk ,
ÜL Prävention, Pilates-Trainerin,
DTB Wellness-Trainer, Yoga-Kursleiterin,
Rückenschulleiter

Tag, Uhrzeit mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr

Beginn Januar / September

Wo Die genauen Anfangstermine und
evtl. Änderungen erfahren sie unter
www.tvn-online.de

Teilnehmer max. 25 Personen



Seniorengymnastik für Frauen

Inhalt Bewegung hält Körper und Geist fit.
Gemäß diesem Spruch bemüht sich die Gruppe, auch im Alter in Schwung zu bleiben und durch Gymnastik, Spiele und gemeinschaftliche Tänze, gesundheitsfördernde Stunden zu erleben.
Einzigartiges Engagement zeigten unsere „Senioritas“ bei vielen Öffentlichen Auftritten vor großem Publikum.
Auch das Gesellige zu pflegen wird in dieser Gruppe groß geschrieben.
Einmal im Monat ist Ausgang.
Jedes Jahr steht ein gemeinsamer Ausflug oder der Besuch einer kulturellen Veranstaltung auf dem Programm.

ÜL Carmen Knödler,
Übungsleiterin

Tag, Uhrzeit dienstags, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr

Dauer laufendes Vereinsangebot,
außer in den Schulferien

Wo TV-Halle, Mögglingen

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

Teilnehmer max. 25 Personen

Anmeldung direkt in den Übungsstunden



Kinder-Turnen

Inhalt Unter dem Motto “Kinder in Bewegung - Kinder stark machen”, sind unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter jede Woche darum bemüht den Jüngsten im Verein ansprechende, bewegungsreiche und gesundheitsorientierte Turnstunden zu bieten.

Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)

ÜL Charlotte Eisenbeiß, Marleen Wahl, Susanne Hädickeel

Tag, Uhrzeit montags (TV-Halle)

Gruppe 1: 14.45 – 15.30 Uhr

Gruppe 2: 15.30 – 16.10 Uhr

Gruppe 3: 16.10 – 16.55 Uhr

Vorschulturnen (4 - 5 Jahre)

ÜL Margret Reichert-Hermann, Stephanie Schirle

Tag, Uhrzeit freitags (TV-Halle),

Gruppe 1: 14.30 Uhr – 15.20 Uhr

Gruppe 2: 15.30 Uhr – 16.20 Uhr

Allemeiges Kinderturnen (6 - 8 Jahre)

ÜL Jenny Schubert

Tag, Uhrzeit donnerstags (TV-Halle),
16.30 Uhr – 18.30 Uhr

Dauer laufende Vereinsangebote

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: dürfen 3 mal schnuppern
danach ist ein Vereinsbeitritt erwünscht

Anmeldung direkt in den Übungsstunden



Geräturnen

Inhalt Heranführen an das Turnen
an den Großgeräte Barren, Sprung,
Reck und Boden.

Jungen

ÜL Annette Hegele
Tag, Uhrzeit mittwochs, 15.30 – 17.00 Uhr (ab Klasse 1)
montags, 17.00 – 18.30 Uhr (ab Klasse 4)
Wo Mackilo-Halle

Mädchen (ab Klasse 1)

ÜL Nicole Hegele, Meike Bühler,
Tag, Uhrzeit mittwochs, 16.00 – 17.30 Uhr
montags, 17.00 – 18.30 Uhr (Klasse 1 – 4)
montags, 18.30 – 20.00 Uhr
Wo Mackilo-Halle



GymFitMix

Inhalt	Ein dynamisches Programm, das mit fetziger Musik die Beweglichkeit, Koordination und die Leistungsfähigkeit fördert. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – probieren Sie es einfach aus! Ein abwechslungsreiches Angebot für jedermann /-frau.
ÜL	Stephanie Schirle Physiotherapeutin
Tag, Uhrzeit	donnerstags, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Dauer	laufendes Vereinsangebot
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: dürfen 3 mal „schnuppern“ danach ist ein Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer	max. 25 Personen
Anmeldung	direkt in den Übungsstunden



Jazztanz „Boomers“ (Ü30)

Inhalt Nach einem Warm-up und etwas Techniktraining steht Dance-Aerobic auf dem Programm. Danach wird eine Choreographie erarbeitet und einstudiert. Am Ende jeder Trainingsstunde steht eine Relaxation - so tanzen wir entspannt und locker ins Wochenende. Getanzt wird, was gerade Spaß macht - mal $\frac{3}{4}$ -Dance, mal Modern Dance, mal Showtanz, mal klassischer Jazztanz, mal ...

ÜL Kathrin Welzel

Tag, Uhrzeit Freitag, 18.45 – 20.00 Uhr

Dauer laufendes Vereinsangebot

Wo TV-Halle, Mögglingen

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

Anmeldung direkt in den Übungsstunden



Fitness- und Funktionsgymnastik für Sie und Ihn

Inhalt Fitnesstraining mit Kraft-, Koordinations- und Ausdauerübungen zur Verbesserung der Kondition. Ein vielseitiges Training für junge und junggebliebene Frauen und Männer, die gerade jetzt wieder einsteigen und sich endlich wieder sportlich betätigen wollen. Ziel dieser Trainingsstunde soll die Verbesserung der Ausdauer durch verschiedene Laufübungen in der Halle sein. Mit Kraft- und Gymnastikübungen werden, unter Einbeziehung von verschiedenen Kleingeräten, sämtliche Muskelgruppen gestärkt. Ein umfangreiches Stretching- und Entspannungsprogramm rundet diese Stunde effektiv ab. Beim Volleyball, Basketball- oder Hockeyspiel im Anschluss an die Gymnastik können Sie sich, je nach Lust und Laune, dann noch so richtig austoben. Dieser Übungsabend ist für alle gedacht, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich.

ÜL Ulrike Schels
Übungsleiterin Fitness & Gesundheit

Tag, Uhrzeit donnerstags 20.30 Uhr - 22.00 Uhr

Dauer laufendes Vereinsangebot

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

Teilnehmer max. 25 Personen

Anmeldung direkt in den Übungsstunden



Indoor Cycling „Slaves to the Rhythm“

Inhalt Starten Sie fit in die Woche. Ob Berge, Abfahrten oder Ebene, jede Woche wird eine abwechslungsreiche neue Tour angeboten. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, jeder kann sich durch die individuelle Widerstandseinstellung an seinem Rad an die eigene Leistungsfähigkeit herantasten. Von Woche zu Woche steigern Sie nicht nur Ihre Ausdauer sondern stärken zusätzlich Ihren Rücken. Die besondere Musikauswahl und das Fahren in der Gruppe sorgt für jede Menge Spaß.

Kurs-Nr. IC 01

ÜL Robert Felch,
Indoor-Cycling Trainer

Tag, Uhrzeit montags, 20.15 Uhr – 21.15 Uhr



„Up an down the hill“

Inhalt Berge sind für Biker wie das Salz in der Suppe. Im Laufe des Kurses werden sicher viele Berge überquert. Die Kursteilnehmer können selbst durch die individuelle Einstellung des Widerstands an ihrem Rad bestimmen, wie „ihre“ Berge aussehen sollen. Somit ist der Kurs für alle Leistungsklassen geeignet.

Kurs-Nr. **IC 02**
ÜL Michael Stegmaier,
Indoor-Cycling-Trainer

Tag, Uhrzeit dienstags, 19.45 Uhr – 20.45 Uhr



Cardio

Inhalt Ob steil, flach, schneller oder langsamer: alle Elemente des Spinning werden den Kursteilnehmern nahe gebracht. Durch die passende Musik wird die eigene Fitness mit Spaß gesteigert. Auch hier bestimmt jeder seine Belastungsintensität selbst.

Kurs-Nr. IC 03
ÜL Peter Huttenlocher, Indoor-Cycling-Trainer (ICG ProLevel), ÜL Prävention, Marcel Seitzer, Indoor-Cycling-Trainer

Tag, Uhrzeit mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr



Basic

Inhalt Am frühen Abend wird eine für jeden passende Tour angeboten - ob Berge, Abfahrten oder in der Ebene. Jeder kann sich durch die individuelle Widerstandseinstellung an seinem Rad an die eigene Leistungsfähigkeit heran tasten. Grundaushalter, Fettstoffwechsel und Energieumsatz lassen sich dosieren steigern. Natürlich soll ein solches Training unter Gleichgesinnten auch Spaß machen.

Kurs-Nr. IC 05
ÜL Michael Stegmaier,
Indoor-Cycling-Trainer

Tag, Uhrzeit Freitag, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Für alle Indoor-Cycling-Kurse gilt:

Wo Die genauen Anfangstermine und evtl. Änderungen erfahren sie unter www.tvn-online.de
Teilnehmer max. 22 Personen
Beginn Januar / September



Walking - Nordic-Walking - Jogging

Inhalt Von März bis September ist jeden Montag Lauftreff bei der Skihütte des TV Mögglingen in Lauterburg. Es wird in verschiedenen Gruppen auf unterschiedlichen Strecken gelaufen oder gewalkt. Spaß haben an der Bewegung im Freien steht im Vordergrund. Beim Walken und Joggen den Stress des Alltags abbauen – ohne Leistungsdruck. Es starten Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen.

ÜL verschiedene Lauftreff-Gruppenleiter und Nordic-Walking-Instruktooren des TV Mögglingen (Abt. Ski)

Tag, Uhrzeit montags, 18.30 – 19.30 Uhr (Mai - September)

Wo montags: Lauterburg, Skihütte des TVM
Gebühr Vereinsmitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 Schnuppertage frei
danach 15 € oder Vereinsbeitritt

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung direkt bei den Treffen



Radfahren und Biken

Inhalt Jeder der Lust und Laune hat, sich regelmäßig mit anderen netten Leuten dem Radfahren zu widmen, ist beim RADtreff des TV Mögglingen genau richtig. Hier kann man sportlich fahren, Kondition und Fitness verbessern oder einfach nur per Rad Natur und Umgebung erkunden. Denn Rad fahren ist nicht nur ein Sport, sondern auch ein toller Freizeitspaß für jedermann. Sportmediziner, sagen, dass kaum eine andere gelenkschonende Sportart die Fitness so effektiv verbessert, wie das Radfahren.

Wir fahren mit Trekking-, Cross-, Mountainbike-, Pedelec auf befestigten Feld-, Wirtschafts- und Waldwegen sowie auf verkehrsarmen Landstraßen. Pedelec-Fahrer, die in der Gruppe mitfahren, sind gerne willkommen. Im Sommer fahren wir jeden Mittwoch um 18 Uhr in 3 Gruppen mit unterschiedlichem Niveau (zwischen 25 und 45 km Strecke). Hier findet jeder Radler die Möglichkeit in einer Gruppe mitzufahren, die seinem Interesse und seiner Kondition entspricht. Gäste sind uns herzlich willkommen. Alle Gruppen freuen sich immer über neue Mitradler.

ÜL	Klemens Luckas
Tag, Uhrzeit	dienstags, 18.00 Uhr
Beginn	Mai
Dauer	ca. 20 Treffen
Wo	Mögglingen, Treffpunkt Marktplatz
Gebühr	Vereinsmitglieder kostenfrei Nichtmitglieder: 3 Schnuppertage frei danach 15,- € oder Vereinsbeitritt
Teilnehmer	unbegrenzt
Anmeldung	direkt bei den Treffen



Pilates

Pilates ist eine Form des Körpertrainings, das einen Ausgleich zu den einseitigen Bewegungen des Alltags schaffen soll und eine gleichmäßige Haltung des Körpers in den Mittelpunkt rückt. Basis aller Pilates-Übungen ist ein ausgeprägtes Körperbewusstsein, denn bei Pilates steht eindeutig Qualität vor Quantität. Es geht nicht darum seinem Körper bis zur Erschöpfung Bewegungen abzuverlangen, sondern um ein harmonisches Miteinander zwischen unseren Muskeln, Knochen und Bändern.

Regelmäßige Übung ist der Schlüssel zum Erfolg bei Pilates, wobei es nicht darum geht eine möglichst große Anzahl von Bewegungen in möglichst kurzer Zeit zu erlernen. Man fängt mit einer Übung an und wiederholt diese eine Form bis sie in Fleisch und Blut übergegangen ist, erst dann reiht man eine zweite Aufgabe an. Ziel sollte es hierbei sein, die einzelnen Bewegungsformen so zu verinnerlichen, dass wir sie in unseren Alltag problemlos integrieren können.

Ebenfalls hat die bestimmte Abfolge der Übungen einen Sinn, da durch spezielle Übergänge, die von einer Übung zur nächsten führen, die Kontinuität im Training garantiert ist und der Körper sich auf fließende, runde Bewegungen einlassen kann. Diese Sanftheit ist ein besonderer Pluspunkt im Pilates, denn so werden Muskeln schonend beansprucht und es kann zu keiner Verkürzung der Muskelpartien kommen.

Die Körperhaltung wird durch Pilates dauerhaft gebessert, da Körperregionen angesprochen werden, die in tagtäglichen Bewegungsabläufen kaum oder gar nicht gefordert werden.



Kurs-Nr.	P 01
ÜL	Stephanie Grimm, Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin, Rückenschulleiterin
Tag, Uhrzeit	montags, 09.00 Uhr – 10.00 Uhr
Beginn	Januar / April / September
Kurs-Nr.	P 02
ÜL	Stephanie Grimm, Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin, Rückenschulleiterin
Tag, Uhrzeit	montags, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Beginn	Januar / April / September
Kurs-Nr.	P 03 (mit Vorkenntnissen)
ÜL	Sandy Maile, PL Prävention, Pilates-Trainerin
Tag, Uhrzeit	montags, 19.05 Uhr – 20.05 Uhr
Beginn	Januar / April / September
Kurs-Nr.	P 06 (mit Vorkenntnissen)
ÜL	Uschi Eberhard, ÜL-Prävention, Pilates-Trainerin, DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 08.30 Uhr – 09.30 Uhr
Beginn	Januar / April / September
Kurs-Nr.	P 12 (40+)
ÜL	Uschi Eberhard, ÜL-Prävention, Pilates-Trainerin, DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention
Tag, Uhrzeit	dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr
Beginn	Januar / April / September

Für alle Pilates- /Yoga-Kurse gilt:

Wo	Die genauen Anfangstermine und evtl. Änderungen erfahren sie unter www.tvn-online.de
Teilnehmer	max. 12 Personen



Pilates für Kinder (Klasse 1 - 4)

Inhalt Im Kinderyoga/-pilates geht es darum, Freude an der Bewegung zu haben und sich gleichzeitig kreativ auszudrücken, dabei den eigenen Körper besser kennen-zulernen und viel Spaß zu haben. Ganz nebenbei hilft der Mix aus Yoga und Pilates den Kindern

- die Beweglichkeit zu steigern und den Körper zu stärken,
- die Sinneswahrnehmung zu schärfen,
- die Konzentrations- und Merkfähigkeit (z.B. für schulische Leistungen) zu verbessern,
- mit Gefühlen besser umzugehen und Konflikte leichter zu lösen.

Die Übungen stärken außerdem das Selbstwertgefühl der Kinder und sorgen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Dies alles passiert in einem spielerischen Umfeld, wo die Kinder so angenommen und wertgeschätzt werden, wie sie sind und es hilft ihnen allgemein gesünder heranzuwachsen.

Kurs-Nr. P 05

ÜL Hannah Hagenlocher

Pilates-Trainerin / -Lehrerin, Personal Trainer, Faszientrainerin, Kinderpsychologie

Tag, Uhrzeit dienstags, 16.50 – 17.30 Uhr

Teilnehmer max. 10 Personen



Yoga

Inhalt Mit Yoga entspannt und fit in die Woche starten...Yoga ist ein jahrtausende alter Übungsweg um Körper, Geist und Seele gesund und jung zu erhalten. Verschiedene Körperstellungen (Asanas) sowie sanfte und fließende vom Atem geführte Bewegungsfolgen trainieren jeden einzelnen Körperteil. Sie dehnen und kräftigen die Muskeln, Sehnen und Gelenke und erhalten die Flexibilität der Wirbelsäule. Entspannungs- und Atemübungen lassen den Körper zur Ruhe kommen und sind der Schlüssel zur Gelassenheit.

Kurs-Nr. Y 01 (Mittelstufe sanft)
Tag, Uhrzeit montags, 16.35 – 17.40 Uhr

Kurs-Nr. Y 02 (Mittelstufe fordernd)
Tag, Uhrzeit montags, 17.50 – 18.55 Uhr

ÜL Kerstin Klima, Yoga-Trainerin
Beginn Januar / April / September

Für alle Yogakurse gilt:

Wo Die genauen Anfangstermine und evtl. Änderungen erfahren sie unter www.tvm-online.de
Teilnehmer max. 12 Personen



Bewegen statt Schonen

Inhalt Bei der Kurskonzeption „Bewegen statt Schonen – Rücken Aktiv – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein mindestens 10-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist für Erwachsene konzipiert, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 10 Kursstunden dauern jeweils 60 Minuten. Im Mittelpunkt der Kurseinheiten steht eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit“. Der Stabilisation des Rumpfes (=Core) wird bei der Prophylaxe von Rückenproblemen eine große Bedeutung zugesprochen (sensomotorisches Training), auch dies wird in den Kurseinheiten berücksichtigt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V



Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm (Rücken Aktiv)

Kurs-Nr. **P 08**
ÜL Claudia Buchhauser-Bernhardt
ÜL Prävention, Trainer C Breitensport
Turnen, Fitness u. Gesundheit, Official
ZUMBA-Instructor (Basic Steps Level 1),
Ernährungscoach, Pilates-Trainerin,
Group Instructor

Tag, Uhrzeit Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr

Kurs-Nr. **P 09**
ÜL Claudia Buchhauser-Bernhardt
ÜL Prävention, Trainer C Breitensport
Turnen, Fitness u. Gesundheit, Official
ZUMBA-Instructor (Basic Steps Level 1),
Ernährungscoach, Pilates-Trainerin,
Group Instructor

Tag, Uhrzeit Donnerstag, 19.15 – 20.15 Uhr

Kurs-Nr. **P 10**
für Männer
ÜL Claudia Buchhauser-Bernhardt
ÜL Prävention, Trainer C Breitensport
Turnen, Fitness u. Gesundheit, Official
ZUMBA-Instructor (Basic Steps Level 1),
Ernährungscoach, Pilates-Trainerin,
Group Instructor

Tag, Uhrzeit Donnerstag, 20.15 – 21.15 Uhr

Für alle BsS-Kurse gilt:

Beginn Januar / April / September
Die genauen Anfangstermine und
evtl. Änderungen erfahren sie unter
www.tvm-online.de

Teilnehmer max. 12 Personen



BARMER

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

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

Infos unter www.barmer.de

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

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



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

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 Anfalls Kranke

in Schwäbisch Gmünd und Umgebung e. V.

Telefon: (07171) 8076 041

shg-epi-ps@outlook.de

epilepsie-gd.de

Epilepsie

SHG für Anfalls Kranke Heidenheim

Ansprechpartnerin: Charlotte Rollwagen

Telefon: (07321) 4891 339

Essstörungen

GlücklichEsser*Innen

Selbsthilfegruppe für Essstörungen Betroffene:

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.ostalbkreis@gmx.de

Hörschädigung

Initiative Schlüssel für Alle e. V. Heidenheim

Zentrum für Hörbehinderte

info@initiative-schlüssel-fuer-alle.de

kalteisjohann@yahoo.de

initiative-schlüssel-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

Kehlkopflose, Kehlkopfooperierte

SHG der Kehlkopfloßen und Kehlkopfooperierten

Ansprechpartner: Heinz Ebert

Telefon: (07366) 6683

kehlkopflose-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 Gmünd

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 Trump

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

pflegestuetzpunkt@ostalbkreis.de

pflegestuetzpunkt.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

foerderverein-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

shgdepressionhhdh@gmx.de

Psychische Erkrankungen - Depression

PRISMA - Selbsthilfegruppe für depressiv erkrankte Menschen und Angehörige

Ansprechpartner: Joachim Mietsch

Telefon: 0176 3277 4877

shg-prisma@gmail.com

Rheuma

Jungrheumatiker 20 bis 39 Jahre,

Rheumatischer Formenkreis

Rheuma-Liga Baden Württemberg e. V.

Ansprechpartnerin: Melanie Stich

Telefon: (07321) 3534 436

m.stich@rheuma-liga-bw.de

rheuma-liga-bw.de

Rheuma

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

AG Schwäbisch Gmünd

Kontaktperson (kein Gruppentreffen)

m.funk@rheuma-liga-bw.de

rheuma-liga.de

Rheuma

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

AG Aalen

Kontaktperson (kein Gruppentreffen)

Ansprechpartnerin: Brigitte Meck

Telefon: (07361) 5567 550

b.meck@rheuma-liga-bw.de

rheuma-liga-bw.de



**Sauerstoff-Therapie/
Langzeit-Sauerstoff-Therapie**

**Deutsche Sauerstoff- und BeatmungsLiga LOT e. V.
SHG Aalen**

Ansprechpartner: Rudi Mittmann

Telefon: (07361) 68693

aalen@sauerstoffliga.de

sauerstoffliga.de

Schilddrüsenüber-/unterfunktion

**Schilddrüse-Hypophyse Ostalb-Ries
Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**

Ansprechpartner: Michael D'Angelo

Telefon: (07362) 7166

bopfi@aol.com

Schlaganfall

SHG Schlaganfall/Aphasie „Phönix“ Ellwangen

Telefon: (07961) 959 261

armin.ellwangen@gmx.de

Schlaganfall

„Die Blüte“ SHG Schlaganfall Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartner: Rainer Eichbauer
und Ingrid Breidenstein

Telefon: (07171) 42588 oder

Telefon: (07171) 6068 198

Schnarchen - Schlafapnoe

SHG Schnarchen - Schlafapnoe Göppingen

Ansprechpartner: Peter Kattner

Telefon: (07161) 6512 463

shg.gpschlafapnoe@gmail.com

lvbwss.de

SHG Schwindel

Ansprechpartnerin: Elke Ebinger

Telefon: (07172) 911 675

elke@ebinger-lorch.de

Suchterkrankungen - Angehörige

Kreuzbundgruppe Angehörige im Ostalbkreis

Ansprechpartnerin: Erika Krammerius

Telefon: (07361) 68709



Suchterkrankungen - Angehörige

**AL-ANON Familiengruppen Schwäbisch Gmünd
für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**

Telefon: 0151 5622 0005

al-anon.de

Suchterkrankungen - Angehörige

Elternreis Ulm

**Selbsthilfe für Eltern suchtgefährdeter
und suchtkranker Kinder**

Ansprechpartnerin: Tine Delmonte

Telefon: 0151 7504 9290

selbsthilfe@elternkreis-ulm.de

Suchterkrankungen - Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker (AA) Schwäbisch Gmünd

Telefon: 0170 4878 682

aa-schwaebischgmuend@t-online.de

anonyme-alkoholiker.de

Suchterkrankungen - Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker (AA) Giengen

Telefon: 0171 1579 997

anonyme-alkoholiker.de

Suchterkrankungen - Freundeskreis

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

„Sprungbrett“ Aalen

Ansprechpartner: Jürgen Koch

Telefon: (07366) 4533

rotwolf2@t-online.de

Suchterkrankungen - Freundeskreis

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Schwäbisch Gmünd-Großdeinbach

Ansprechpartner: Martin Exner

Telefon: 0176 3415 6670

Suchterkrankungen - Guttempler

Guttempler Heidenheim Gemeinschaft Wental

Ansprechpartner: Martin Kaltwasser

Telefon: 0151 5787 3636

martin.kaltwasser@guttempler-bw.de

guttempler.de



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

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

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

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

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

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

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



Suchterkrankungen - Weiter Gruppen

L.O.S. Lebensfreude ohne Sucht Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartner: Manuel Siebert und Harry Kuhn,

Telefon: 0176 5686 6408 oder

Telefon: 0157 54473906

Suizid

LEOSS-Projekt LEBEN - ERLEBEN OHNE SUCHT

& SUIZID und soziale Not.

SUCHT - PRÄVENTION - SELBSTHILFE - BEGLEITUNG

Ansprechpartner: Peter Hoch

leoss@projekt.de

leossprojekt.de

Transplantationen

Lebertransplantierte Deutschland e. V.

Kontaktgruppe Ostalbkreis

Ansprechpartner: Klaus Gildein

Telefon: (07171) 9981 653

klaus.gildein@lebertransplantation.de

Transplantationen

Transplant-Kids e. V.

Kontaktperson (kein Gruppentreffen)

Ansprechpartner: Familie Weth

Telefon: (07361) 5734 447

familie.weth@transplant-kids.de

Trauer

Trauergruppe Heidenheim

Evangelische Gesamtkirchengemeinde Heidenheim

Ansprechpartner: Pfarrer Thomas Völklein
und Andreas Kirr

Telefon: (07321) 332 095

e-busch-ev@t-online.de

ebangelisch-heidenheim.de/

zinzendorfkirchengemeinde

Trauer

Ökumenischer Hospitzdienst Aalen e. V.

Offener Treffpunkt für Trauernde: „Trauertreff“

Ansprechpartnerinnen: Judith Kufka

und Iris Geissendörfer-Kern

Telefon: (07361) 555 056

info@aalener-hospitzdienst.de

aalener-hospitzdienst.de



BARMER

Gesundheit weiter gedacht

Lieber kurze Wege statt knapper Antworten

Egal wie – wir beraten Sie immer persönlich.

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

Infos unter www.barmer.de

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

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

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





Nikolauslehrgang 2026

Die Grundausbildung in der Leichtathletik

LAUFEN - SPRINGEN - WERFEN

Erlebnis- und Handlungsfelder der Leichtathletik

Nikolauslehrgang 2026 – Samstag, 5. Dezember 2026

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 2025

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 Verwaltungsgemeinschaft Rosenstein mit der Stadt Heubach, Stadtteil Lautern und den Gemeinden Bartholomä, Böbingen, Heuchlingen und Mögglingen und den jeweiligen Turn- und Sportvereinen.

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

Redaktion Janine Landsinger und Birgit Mach, TV Heuchlingen
Heike Hieber, SV Lautern
Anna-Lena Hauke, TSV Böbingen
Michael Harz, RSC Böbingen
Gerhard Kuhn, TSV Heubach
Peter Graf, Judozentrum Heubach
Volker Kraus, Skiclub Heubach-Bartholomä
Dr. Bianca Strohmaier, SDG Buch
Rudi Grimmbacher, TSV Bartholomä
Peter Huttenlocher, TV Mögglingen
Dietmar Weiß, BARMER Schwäbisch Gmünd

Zusammenstellung BM-Bürodienstleistungen, Heuchlingen
Dietmar Weiß, BARMER Schwäbisch Gmünd

Bildnachweis Stadt Schwäbisch Gmünd,
Beteiligte Sportvereine,
BARMER Schwäbisch Gmünd,
Rems-Zeitung

Satz und Bild Druck Organisations-Druck GmbH
Schwäbisch Gmünd

Gedruckt auf umweltfreundlichem chlorfrei gebleichtem Papier



*...mit uns
hinterlassen
sie Eindruck!*



rganisations-
Druck GmbH

Güglingstraße 62

73529 Schwäbisch Gmünd

Telefon 07171 85868

www.organisationsdruck.de



A close-up photograph of a man and a young boy looking at a soccer ball together. The boy is on the left, holding the ball, and the man is on the right, looking at it with interest. They are both smiling and appear to be in a living room setting with a brick wall in the background.

Weil nicht nur Profis eine Profibetreuung brauchen

Wer auf Dauer mitspielen will, muss immer auf der Höhe sein. Gut, wenn man einen professionellen Coach an der Seite hat. Die BARMER unterstützt Versicherte mit speziellen Therapeuten der VfB Reha-Welt. Denn die helfen Ihnen schnell wieder auf die Beine.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
BARMER Schwäbisch Gmünd
Dietmar Weiß
Bahnhofplatz 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 0800 333004 307-551 *
Telefax 0800 333004 307-599 *
dietmar.weiss@barmer.de

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

BARMER