

Jahresprogramm 2023

42. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

Sport-Spaß Schwäbischer Wald

- + Mutlangen
- + Ruppertshofen
- + Durlangen
- + Spraitbach
- + Täferrot



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 2023

42. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

Sport-Spaß Schwäbischer Wald

- + Mutlangen
- + Ruppertshofen
- + Durlangen
- + Spraitbach
- + Täferrot

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Sie halten nun das 42. Kursprogramm des Sport-Spaß Schwäbischer Wald in ihren Händen. Darin finden Sie viele Neuigkeiten und vor allem bewährte Angebote.

In partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb sowie den örtlichen Sportvereinen ist es uns gelungen, ein besonders attraktives Programm für 2023 anzubieten. Die qualifizierten Sport-, Spaß- und Gesundheitskurse sind wohnortnah, kostengünstig und werden teilweise finanziell von den Krankenkassen wie der BARMER unterstützt.

Der Sport-Spaß ist im Gemeindeverwaltungsverband Schwäbischer Wald zu einer bestens akzeptierten und unverzichtbaren Einrichtung des sportlichen und kulturellen Lebens geworden. Es gibt vielseitige Angebote für alle Generationen im Raum Schwäbischer Wald. Kinder, Jugendliche, Erwachsene jedes Alters, Frauen, Männer, Anfänger, Einsteiger, Menschen aller Nationen, erfahrene Sportlerinnen und Sportler, ganz gleich ob nun mit oder ohne Behinderung. Alle Menschen sind im Sport willkommen.

Unser Kursangebot ergänzt und unterstützt die Angebote der Vereine in optimaler Weise. Es macht Lust auf Bewegung und fördert die Fitness in angenehmer Gesellschaft. Nicht zuletzt ist es auch eine anerkannte Medizin gegen Alltagsstress und Zivilisationskrankheiten.

Bei den gesundheitsorientierten Kursen wird von geschulten Übungsleitern der Spaß an der Bewegung und die Lust auf frische, gesunde Kost vermittelt. Natürlich in der Absicht, dass auch nach Beendigung der Kurse bei den Teilnehmern die Gesundheit einen wichtigen Stellenwert behält.

Das qualifizierte Angebot an preisgünstigen Kursen ist nur möglich durch das vorbildliche Engagement der Trainerinnen, Trainer, Kurs- und Übungsleiterinnen und -leitern. Allen ehrenamtlichen Mitarbeitern sprechen wir unseren herzlichen Dank aus.

Die Bürgerinnen und Bürger jeder Altersstufe aus unseren Gemeinden Täferrot, Ruppertshofen, Mutlangen, Durlangen und Spraitbach dürfen wir einladen, das sportliche Angebot ausgiebig zu nutzen – zum eigenen Spaß und für die eigene Gesundheit.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen besten (Sport-)Spaß.



Dietmar Weiß
Dietmar Weiß
Regionalgeschäftsführer
Schwäbisch Gmünd
BARMER



Peter Kühnl
Peter Kühnl
Vorsitzender GVV Schwäbischer Wald
Bürgermeister Ruppertshofen



Stephanie Eßwein
Stephanie Eßwein
Bürgermeisterin
Mutlangen



Johannes Schurr
Johannes Schurr
Bürgermeister
Spraitbach



Dieter Gerstlauer
Dieter Gerstlauer
Bürgermeister Durlangen



Markus Bareis
Markus Bareis
Bürgermeister
Täferrot



Informationen und Tipps

- 8 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 11 Beteiligte Vereine und Verbände
- 13 Kursleiter im Sport-Spaß Schwäbischer Wald

Qualität im Sport-Spaß Schwäbischer Wald

- 18 Qualität durch Ausbildung und Zertifizierung
- 19 Auszeichnungen

Mutlanger Sport-Spaß

- 26 **Sport-Spaß Baby**
Babys in Bewegung
- 27 **Bewegungserlebnisse für Kinder und Familie**
Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre,
Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre,
Kinderturnen 4 - 6 Jahre,
Kinderturnen 6 - 8 Jahre,
Kinderturnen 4 - 6 Jahre,
Eltern-Kind Turnen 1 - 3 Jahre
- 31 **Sport-Spaß Hits for Kids**
Badminton Kinder 6 - 8 Jahre
- 31 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Badminton Erwachsene,
Basketball Erwachsene,
Fitness-Dance & Bodytoning,
Herz-Kreislauf-Training rund ums Step,
Fit und Gesund, Fitness Dance & Bodytoning,
Freizeit-/Fitnesssport für Männer,
Cardiotraining-Fitness
Workout für Frauen, Ganzkörperkräftigung
für Frauen, Intensiv Workout & dance mix
- 41 **Funktionsgymnastik (TSV Mutlangen)**
Bewegen statt schonen,
Yogilates für den Rücken,
Functional Training
- 44 **Yoga**
Yoga



- 46 **Funktionsgymnastik
(Seniorenbegegnungsstätte)**
Funktionsgymnastik
Mobilisation- und Koordinationsgymnastik
- 48 **Bewegung bis ins Alter**
Gymnastik +/- 60 Jahre,
geselliges Tanzen und Linedance

Ruppertshofener Sport-Spaß

- 52 **Bewegung bis ins Alter**
Seniorengymnastik ab 55 Jahren

Durlanger Sport-Spaß

- 58 **Hits for Kids**
Kinderturnen - KiTu / Turnen,
Dancing Stars, Diamond Crew, Dancing Queen
- 63 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Cardio Fit für Sie und Ihn - auch Teenies,
Freizeitsport für Männer, Fitness für Frauen,
Gymnastik für Frauen, Cardio-Fit für Ihn,
Jedermann-Turnen, Ski-Gymnastik
- 71 **Bewegungserlebnisse
für Kinder und Familie**
Eltern-Kind-Turnen
- 72 **Hits for Kids und Erwachsene**
Erlebniswelt Turnhalle,
Volleyball für Kinder, Jugendliche und
Erwachsene
- 75 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Boule
- 76 **Rehabilitationssport**
Rehabilitationssport Schwerpunkt
Neurologie und Schongymnastik



Spraitbacher Sport-Spaß

- 81 **Bewegungserlebnisse
für Kinder und Familie**
Eltern/Kind-Gymnastik
- 82 **Hits for Kids**
Kinderturnen, Kinder Geräteturnen ab 5 Jahre
- 85 **Spaß und Fitness für Sie und Ihn**
Jedermann-Turnen, Fit bis ins hohe Alter,
Bewegen statt schonen,
Fit und Gesund, Ganzkörperkräftigung
sanft und effektiv
- 90 **Rehabilitationssport**
„Sport nach Krebs“ für Frauen
und Männer
- 94 **Karate for you, Sie und Ihn**
Karate für Kinder ab 6 Jahren,
Karate für Jugendliche und Erwachsene



Täferroter Sport-Spaß

- 101 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Pilates - bewegen - dehnen - entspannen,
Gymnastik am Nachmittag
- 103 **Yoga**
Kobra und mehr für den Körper
- 104 **Hits for Kids**
Kinderturnen, Kinderkarate,
Karate Jugend ab orange
- 107 **Karate für Sie und Ihn**
Karate, Erwachsenen Karate,
Karate für Ältere
- 110 **Sport-Spaß für Sie und Ihn**
Badminton, Volleyball

Auftakt, Aktionstage, Fortbildung, Selbsthilfegruppen, Infos

- 114 **Selbsthilfegruppen**
- 121 **Fortbildung**
Nikolauslehrgang 2023
- 122 **Impressum**



Kurszeitraum

Die Kurse werden von Januar 2023 bis Dezember 2023 angeboten.

Anmeldung

ab Montag, 09. Januar 2023 bei den im Kurs jeweils angegebenen Anmeldestellen.

Anmeldungen sind auch bei allen *Rathäusern des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald* in Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot schriftlich oder persönlich möglich.

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 wird regelmäßig über Kursbeginn und Einzelveranstaltungen informiert.

Aufgrund der auferlegten Covid-19 Bestimmungen, kann es zu kurzfristigen Änderungen im Kursablauf kommen.

Informationen zum Sport-Spaß Schwäbischer Wald

erhalten Sie bei:

Margit Peller



Telefon 0 71 71 / 4 19 87

e-mail margit.peller@mein.gmx

oder bei der **BARMER** Schwäbisch Gmünd:

Dietmar Weiß



Telefon 0800 333004 307-551*

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

E-Mail dietmar.weiss@barmer.de



Kursgebühr

Gleichzeitig mit der Anmeldung ist die Kursgebühr bar zu bezahlen. Bitte geben Sie die jeweilige Kursnummer an.

Ermäßigung

Für die einzelnen Kurse sind unterschiedliche Gebühren festgesetzt. *Vereinsmitglieder* eines Sportvereins des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald zahlen eine ermäßigte Gebühr. Für die Gebührenermäßigung muss bei der Anmeldung ein Nachweis vorgelegt werden.

Bei schriftlicher Anmeldung ist der Nachweis in Kopie beizulegen.

Abmeldung

Wenn ein Teilnehmer von einem Kurs zurücktreten will, muss er sich direkt bei dem zuständigen *Rathaus* oder der angegebenen Anmeldestelle abmelden. Es ist nur persönliche oder schriftliche Abmeldung möglich!

Die Abmeldung muss vor Kursbeginn, und zwar spätestens bis zum Anmeldeschluss — in der Regel drei Arbeitstage vor Kursbeginn — erfolgen. Bei späterer Abmeldung ist die ausgeschriebene Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Bei späterer Abmeldung vom Kurs aus triftigem Grund (längere Krankheit o.ä.) kann die fällige Kursgebühr herabgesetzt werden. Notwendig ist auch hier die umgehende Abmeldung beim zuständigen *Rathaus* oder der jeweils angegebenen Anmeldestelle.

Rücktritt

Der Gemeindeverwaltungsverband Schwäbischer Wald kann wegen mangelnder Beteiligung oder wegen Ausfall des Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Weitergehende Ansprüche gegen den Gemeindeverwaltungsverband Schwäbischer Wald sind ausgeschlossen.

Bei geringerer Kursbelegung als der Mindestteilnehmerzahl wird zu Beginn des Kurses die Verkürzung und/oder der Aufpreis festgelegt.

Gebührenerstattung

Die Krankenkassen haben die Möglichkeit, Maßnahmen zur Primärprävention (§20 SGBV) zu erbringen. Für einige der in dieser Broschüre beschriebenen Angebote können den Teilnehmern die Kursgebühren bei Vorliegen der Voraussetzungen bezuschusst werden.

Voraussetzungen: Präventionsmaßnahmen können bezuschusst werden, wenn hierbei die wichtigen Einflüsse von Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie Stressbewältigung auf die Gesundheit theoretisch erlernt, praktisch erfahren,



Alternativen eingeübt werden und damit die persönliche Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Deshalb ist Voraussetzung, dass an mindestens **80% der 8 bis 12 Angebotstermine teilgenommen** wird. Oberstes Ziel ist, dass zum eigenverantwortlichen Gesundheitsverhalten motiviert wird. Angebote, bei denen die Freizeit im Vordergrund steht, können und dürfen dagegen nicht bezuschusst werden. Standardisierte Kursprogramme mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet, berechtigt eine mögliche Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen (vgl. Seite 18 unten „ZPP geprüft und anerkannt“). Die Regelung des §20 SGB V gilt für alle Krankenkassen gleichermaßen. Über die Möglichkeit einer Bezuschussung von Kurskosten sollten Sie sich jedoch vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse erkundigen. BARMER-Versicherte haben die Möglichkeit unter www.barmer.de/a000052 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.

Schulferien 2023 Sport-Spaß Schwäbischer Wald

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

Winterferien	20.02.2023	–	24.02.2023
Osterferien	06.04.2023	–	15.04.2023
Pfingstferien	30.05.2023	–	09.06.2023
Sommerferien	27.07.2023	–	09.09.2023
Herbstferien	30.10.2023	–	03.11.2023
Weihnachtsferien	23. 12.2023	–	05.01.2024



Beteiligte Vereine und Verbände

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.
Josefstraße 5, 73525 Schwäbisch Gmünd
Tel. 0 71 71/35 06 40

Deutsches Rotes Kreuz

Ortsgruppe Schwäb. Wald
Thomas Dörr, Tannäckerstraße 22, 73577 Ruppertshofen

DRK Senioren Gymnastik Gruppe Mutlangen

Melitta Filkorn
Tel. 0 71 75/9 02 63

TSV Mutlangen

Margit Peller, Feldstr. 8, 73557 Mutlangen
Tel. 0 71 71/4 19 87

Zentrum für Prävention

Seniorenbegegnungsstätte Mutlangen

Gemeinde Mutlangen
Tel. 0 71 71/703-0

FC Durlangen

Kevin Stern, Zimmerbacher Straße 30, 73568 Durlangen
Tel. 0 71 76/23 94

Volleyballfreunde Durlangen e.V.

Beate Schmid, Gmünder Straße 25, 73568 Durlangen
Tel. 0 71 76/12 97



Beteiligte Vereine und Verbände Fortsetzung

FC Spraitbach

Ralf Lackner, Schillerstraße 11, 73565 Spraitbach

Karate-Dojo-Spraitbach e.V.

Sabine Hirsch, Gartenstraße 39, 73565 Spraitbach

Tel. 0 71 76 / 33 21

SSV Täferrot

Helga Berbalk, Riedwiesengasse 15,

73527 Täferrot-Tierhaupten

Tel. 0 71 76 / 23 03 (H. Berbalk)

BARMER Schwäbisch Gmünd

Dietmar Weiß, Regionalgeschäftsführer,

Bahnhofplatz 3, 73525 Schwäbisch Gmünd,

Telefon 0800 333004 307-551*

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



Kursleiter im Sport-Spaß Schwäbischer Wald

TSV Mutlangen

Abele, Jasmina, Trainerin C Breitensport

Fitness/Gesundheit Erwachsene

Kurs-Nr.: M 018, M 019, M 021

Abele, Katharina, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 008

Boos, Nicolas, Übungsleiter

Kurs-Nr.: M 013

Disam, Angela, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 011

Fülle, Viola, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 006, M 007

Grauer, Hannah, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 010

Jukić, Anja, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 003, M 004, M 008

Kottmann, Daniela, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 009

Lübke, Björn, Übungsleiter

Kurs-Nr.: M 006, M 007

Ott, Yvonne, Trainerin,

DTB-Kursleiterin Babys in Bewegung,

DTB-Kursleiterin Fit in der Schwangerschaft,

Trainerin C Breitensport

Fitness/ Gesundheit Erwachsene

Kurs-Nr.: M 001, M 002, M 009

Pastuovic, Johanna, Trainerin,

DTB Insturktorin Body-Toning,

B-Lizenz Akademie für Sport und Gesundheit

Kurs-Nr.: M 016, M 020

Peller, Margit, Trainerin C Breitensport,

Fitness-Aerobic, DTB Group Fitness Trainerin,

Übungsleiterin B in der Prävention

Kurs-Nr.: M 014, M 015

Pfitzer, Carmen, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 005

Podhorny, Jana, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 004



Rimkus, Anna, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 003

Schnurr, Susanne, Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz, DTB Rückentrainer, Fünf-Esslinger-Übungsleiter, DTB Yogalehrerin

Kurs-Nr.: M 022, M 023, M 024, M 025

Schurr, Paul, Übungsleiter

Kurs-Nr.: M 017

Wulf, Nicole, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: M 005

Wittmann, Arthur, Übungsleiter

Kurs-Nr.: M 012

Zentrum für Prävention

Seniorenbegegnungsstätte Mutlangen

Schnurr, Susanne, Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz, DTB Rückentrainer, Fünf-Esslinger-Übungsleiter, DTB Yogalehrerin

Kurs-Nr.: M 026



FC Durlangen

Baur, Lena IFFA Group Fitness Instructor B Lizenz

Kurs-Nr.: D 008, D 009

Benz, Lisa Übungsleiterin

Kurs-Nr.: D 004, D005

Drexler, Conny, Übungsleiterin P

Kurs-Nr.: D 006, D 010

Dürrmann, Lutz, Übungsleiter

Kurs-Nr.: D 011

Eßwein, Ena, Assistentin

Kurs-Nr.: D 003

Fischer, Thomas, Übungsleiter

Kurs-Nr.: D 007

Hahn, Franziska, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: D 003

Ivancevic, Marco

Kurs-Nr.: D 012

Kiemel, Fabian, Übungsleiter

Kurs-Nr.: D 002

KITU-Team

Kurs-Nr.: D 001

Sanwald, Hanna, Assistentin

Kurs-Nr.: D 004, D005

Witt, Lara, Assistentin

Kurs-Nr.: D 003

Volleyballfreunde Durlangen e.V.

Boule Team

Kurs-Nr.: D 016

Schmid, Beate, Fachübungsleiterin C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 013, D 014, D 015, D 017

Schmid, Jonas, Übungsleiter C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 015

Schmid, Lukas, Übungsleiter C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 015

Widmann, Franziska, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: D 014

Widmann, Kim, Übungsleiterin C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 015

Wist, Felix, Übungsleiter C-Lizenz

Kurs-Nr.: D 015



FC Spraitbach

Fein, Ella, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: S 001, S 002

Fritz, Inge, P-/R-Übungsleiterin

(P=Prävention, R=Rehabilitation)

Kurs-Nr.: S 004, S 005, S 006, S 007, S 008

Thürmer, Monika, Übungsleiterin C Geräteturnen

Kurs-Nr.: S 003

Waibel, Judith, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: S 001, S 002

Karate-Dojo-Spraitbach e.V.

Hirsch, Marcel, 2. Kyu Kinder- und Jugendtrainer

Kurs-Nr.: S 009

Hirsch, Sabine, Trainerin, 4. Dan, C-Lizenz Trainer

Kurs-Nr.: S 009, S 010, S 011

Rudolph, Caroline, Jugendtrainerin, 1. Dan

Kurs-Nr.: S 009

Rudolph, René, Trainer, 2. Dan

Kurs-Nr.: S 010, S 011

SSV Täferrot

Bareis, Ingrid, Sportlehrerin

Kurs-Nr.: T 004

Beck, Rolf, 1. Dan Karate, lizenziertes Karatetrainer

Kurs-Nr.: T 006, T 008

Berbalk, Helga, Übungsleiterin P

Kurs-Nr.: T 001, T 002

Fehlinger, Harald, 1 DAN lizenziertes Karatetrainer

Kurs-Nr.: T 005

Fehlinger, Judith, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: T 003

Pfeiffer, Michael, 3. Kyu (Braungurt),
lizenziertes Kinder- und Jugendtrainer

Kurs-Nr.: T 005

Stecklum, Joachim, Sportlehrer

Kurs-Nr.: T 011



Stephan, Daniel, 3. DAN Karate, lizenziertes Karatetrainer

Kurs-Nr.: T 006, T 007, T 008, T 009

Stierl, Reinhold, Sportlehrer

Kurs-Nr.: T 010

Dr. med. Waibel, Christina, Karate Trainerin 3. DAN

Kurs-Nr.: T 006, T 008

Deutsches Rotes Kreuz

Zwiener, Monika, DRK Übungsleiterausbildung

Kurs-Nr.: M 027

Wald, Angelika, DRK Übungsleiterausbildung

Kurs-Nr.: M 028

Wahl Ülle, DRK Übungsleiterin

Kurs-Nr.: R 001



Qualität durch Ausbildung und Zertifizierung

Die Übungsleiter/innen des Sport-Spaß Programms haben in den Sportvereinen und in den Sportfachverbänden ihre Ausbildungen absolviert und weitreichende Erfahrungen gesammelt, bevor sie im Kursprogramm eingesetzt werden. Mit einer jährlich in Gmünd stattfindenden „Übungsleiterfortbildung“ qualifizieren wir unsere Übungsleiter/innen selbst fort. Somit können wir einen hohen Qualitätsstandard garantieren.

Seit der Einführung des Präventionsgesetzes (PrävG) am 17. Juli 2015 werden beständig Neuerungen auf der Ebene der beteiligten Fachverbände diskutiert und eingeführt. So wurde inzwischen eine Konzeptschulung für standardisierte Kursprogramme, wie z.B. Cardio aktiv zur Verleihung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT eingeführt. Dies berechtigt eine mögliche Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen.

Auf Grundlage dieser Konzeptschulung und seiner abgeschlossenen Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ bzw. einer gleich- oder höherwertigen staatlich anerkannten bewegungs- und sportbezogenen Berufsausbildung, erlangt der Zertifikatsinhaber die Befähigung zur Durchführung des präventiven Gesundheitssportprogramms im Turn- und Sportverein. Die Vereine wurden rechtzeitig im Jahr 2016 von den Sportverbänden darüber informiert.

Dieses Konzept wurde wissenschaftlich evaluiert und entspricht den Qualitätsanforderungen des Leitfadens Prävention und ist für Krankenkassen von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und anerkannt worden.

Alle Kurse die diese Voraussetzungen erfüllen (bei Redaktionsschluss im Oktober 2022) sind mit diesem Logo versehen.





Auszeichnungen

**Der FC Spraitbach erhält das Qualitätssiegel
Gesundheitssport PLUSPUNKT GESUNDHEIT.
DTB und SPORT PRO GESUNDHEIT**

Dieses Prädikat kann nur von Vereinen erworben werden, die über Übungsleiter verfügen, die eine Ausbildung zum Übungsleiter "Prävention" absolviert haben und qualitätsgesicherte Gesundheitskurse anbieten.



Der **FC Spraitbach** ist für weitere qualifizierte Angebote ausgezeichnet worden.

Frau Inge Fritz, B-/R-Übungsleiterin, DTB-Trainer Osteoporose Prävention, DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainer Aquajogging, DTB-Trainer Beckenboden wurde auch das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT. DTB/SPORT PRO GESUNDHEIT für die qualifizierten Kurse

- **Ganzkörperkräftigung
SANFT und EFFEKTIV**
- **Rücken-Fit
(Präventive Wirbelsäulengymnastik
im Turn- und Sportverein)**
- **Fit bis ins hohe Alter**
- **Bewegen statt schonen**
- **Fit und Gesund**

für den Zeitraum 2023 - 2025 verliehen.



(v.l.n.r.) Dietmar Weiß (BARMER Regionalgeschäftsführer) und Inge Fritz (P/R Übungsleiterin, DTB Trainer Osteoporose Prävention, DTB Rückentrainer, DTB Trainer Beckenboden, DTB Trainer Aquajogging).



**Über Geld sprechen
ist einfach.**



ksk-ostalb.de

**Weil die Sparkasse nah ist und auf
Geldfragen die richtigen Antworten
hat.**

LB  **BW**

LBS 

S  **Sparkassen
Versicherung**

S  **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 2023

42. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

**Sport-Spaß
Schwäbischer
Wald**

Mutlangen

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Sie machen gerne Sport, möchten Ihren Körper fit halten und haben Spaß daran dies gemeinsam mit anderen Leuten zu tun? Herzlich willkommen beim Sport-Spaß!

Gerade in den letzten Monaten, als die Sportmöglichkeiten in den Übungsgruppen sehr stark eingeschränkt waren oder schlichtweg die Hallen wegen der Covid 19-Pandemie geschlossen waren, habe ich bemerkt, wie wichtig für viele diese Übungsstunden sind. Denn der Sport und die damit verbundenen sozialen Kontakte stärken die Gesundheit jedes Einzelnen und ganz nebenbei ist dies auch mit einer Menge Spaß verbunden.

Ein wichtiger Aspekt bei den Übungsstunden ist auch das „Herunterkommen“, das Abschalten vom Alltagsstress, die Seele baumeln zu lassen und sich von seinen schwierigen Gedanken für eine Zeit zu lösen. Durchaus tut es auch unserem Kopf gut, dem Gehirn eine Pause zu gönnen und einfach loszulassen. Zu den gesundheitlichen Risikofaktoren gehören neben Stress auch die mangelnde Bewegung.

Unsere Trainingsstunden im Sport-Spaß werden nach sportwissenschaftlichen Methoden abgehalten. Durch ständige Fortbildung erhalten unsere qualifizierten Übungsleiter Jahr für Jahr das Prädikat „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turnerbundes und das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Sportbundes.

Nutzen Sie die fachliche Kompetenz unserer Trainer und suchen Sie sich den passenden Kurs aus dem vielfältigen Sport-Spaß Angebot aus. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie weitere Informationen zu unseren Stunden inklusive der sportlichen und gesundheitlichen Inhalte. Ihr Körper und Ihr Geist werden es Ihnen danken.

Viel Spaß beim Durchblättern wünscht Ihnen



Ralf Bühlmaier
1. Vorstand, TSV Mutlangen





NEUES AUSPROBIEREN... ...IM EHRENAMT

Das Ehrenamt ist keine
Frage des Alters,
sondern eine Frage
der Einstellung



www.tsv-mutlangen.de

Dringend sucht der TSV Mutlangen e.V. DICH!!!

Hast Du Lust, Dich im Ehrenamt zu betätigen?
In allen unseren Abteilungen suchen wir Übungsleiter
und Trainer. Nähere Informationen erhältst Du
bei unseren Abteilungsleitern.

Turnabteilung

Information E-Mail: turnen.fuelle@tsv-mutlangen.de
turnen@tsv-mutlangen.de

Sport-Spaß

Information bei Margit Peller • Telefon: 0 71 71 / 4 19 87
E-Mail: sportspass@tsv-mutlangen.de

Trainer für Fitnesssport für Männer gesucht

Fußballabteilung

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

Volleyball

Information bei Bernhard Kohnle
E-Mail: volleyball@tsv-mutlangen.de



Babys in Bewegung mit allen Sinnen

Inhalt



Yvonne Ott

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, neugierig und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie so zu unterstützen, ist das Ziel des Kurses.

ÜL

Yvonne Ott
DTB Kursleiterin Babys in Bewegung,
DTB Kursleiterin Fit in der Schwangerschaft,
Trainerin C Breitensport
Fitness/Gesundheit Erwachsene

Kurs-Nr.
Tag, Uhrzeit
Dauer
Beginn
Wo

M 001 Baby im Alter von 3 - 6 Monaten
freitags, 09.15 – 10.15 Uhr
8 Vormittage
13. Januar 2023
bei Anmeldung

Kurs-Nr.
Tag, Uhrzeit
Dauer
Beginn
Wo

M 002 Baby im Alter von 6 - 12 Monaten
freitags, 10.30 – 11.30 Uhr
8 Vormittage
13. Januar 2023
bei Anmeldung

Gebühr
Info und
Anmeldung

Vereinsmitglieder 35,- €
Nichtmitglieder 65,- €
fitness@yvonneott.de
Telefon 0151 2020 4425



Eltern-Kind Turnen 2 - 4 Jahre

Kurs-Nr.	M 003
ÜL	Anja Jukić, Anna Rimkus, Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 14.30 - 16.00 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Heidehalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Anja Jukić, Telefon 01525 3956 037

Eltern-Kind Turnen 2 - 4 Jahre

Kurs-Nr.	M 004
ÜL	Anja Jukić, Jana Podhorny, Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Heidehalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Anja Jukić, Telefon 01525 3956 037



Kinder Turnen 4 - 6 Jahre

Kurs-Nr.	M 005
ÜL	Nicole Wulf, Carmen Pfitzer, Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 17.15 - 18.15 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Hornberghalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Nicole Wulf, Telefon 0160 1536 439

Kinder Turnen 4 - 6 Jahre

Kurs-Nr.	M 006
ÜL	Viola Fülle Übungsleiterin, TSV Mutlangen und Björn Lübke, Übungsleiter, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 14.45 - 15.45 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Heidehalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Viola Fülle, Telefon 0176 2290 0544



Kinder Turnen 6 - 8 Jahre

Kurs-Nr.	M 007
ÜL	Viola Fülle, Übungsleiterin, Björn Lübke, Übungsleiter, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	mittwochs, 14.45 - 15.45 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Heidehalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Viola Fülle, Telefon 0176 2290 0544

Eltern-Kind Turnen 1 - 3 Jahre

Kurs-Nr.	M 008
ÜL	Anja Jukić, Katharina Abele Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	freitags, 15.30 - 17.00 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Hornberghalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Anja Jukić, Telefon 01525 3956 037



Eltern-Kind Turnen 2 - 4 Jahre

Kurs-Nr.	M 009
ÜL	Yvonne Ott, Daniela Kottmann Übungsleiterinnen, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	freitags, 15.30 - 17.00 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Heidehalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Yvonne Ott, Telefon 0151 2020 4425

Eltern-Kind Turnen 2 - 4 Jahre

Kurs-Nr.	M 010
ÜL	Hannah Grauer, Übungsleiterin, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	freitags, 14.15 - 15.30 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Hornberghalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Hannah Grauer, Telefon 0176 8140 5803



Badminton Jugend Kinder 6 - 18 Jahre

Kurs-Nr.	M 011
ÜL	Angela Disam, Übungsleiterin, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	freitags, 15.30 - 17.30 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Hornberghalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Angela Disam, Telefon 0152 0351 3330

Badminton Erwachsene

Kurs-Nr.	M 012
ÜL	Arthur Wittmann, Übungsleiter, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	freitags, 17.30 - 20.30 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Hornberghalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Arthur Wittmann, Telefon 0157 5707 0090



Basketball für Erwachsene

Kurs-Nr.	M 013
ÜL	Nicolas Boos, Übungsleiter, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 20.30 - 22.00 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Hornberghalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Anmeldung	nach Absprache Nicolas Boos, Telefon 0163 3799 707



Cardio Training

Inhalt



Margit Peller

Herz-Kreislauf-Training rund ums Step

Nach einem kurzen Aufwärmen bringen wir mit dem Step und fetziger Musik unser Herz-Kreislauf-System so richtig in Schwung. Da wir uns dabei im aeroben Bereich bewegen, findet eine optimale Fettverbrennung statt.

Im Anschluss werden wir mit verschiedenen Kleingeräten, wie Hanteln, Gym-Stick, Thera-Band und X-Co verschiedene Muskelgruppen im Kraftausdauerbereich trainieren.

Zum Ende der Stunde werden die beanspruchten Muskeln durch eine Dehneinheit oder mit der Blackroll wieder entspannt.

Kurs-Nr.

M 014

ÜL

Margit Peller, Trainerin C Breitensport, Fitness - Aerobic, Übungsleiterin B in der Prävention, DTB Group Fitness Trainerin, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

montags, 18.00 – 19,00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 09. Januar 2023

2. Kurs: 18. September 2023

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

Vereinsmitglieder: 28,- €

Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

20 / Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich

Info und Anmeldung

bei Margit Peller

Telefon (07171) 41987

margit.peller@mein.gmx



Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung

Inhalt



Margit Peller

Nach einer kurzen Erwärmungsphase trainieren wir unsere Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit.

Diese dienen zur Verbesserung und zum Erhalt unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Zum Ende der Stunde wird die Dehnfähigkeit und Beweglichkeit ausreichend trainiert.

Kurs-Nr.

M 015

ÜL

Margit Peller, Trainerin C Breitensport, Fitness-Aerobic, Übungsleiterin B in der Prävention, DTB Group Fitness Trainerin, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 09. Januar 2023

2. Kurs: 18. September 2023

Dauer

Kurs 12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

Vereinsmitglieder: 28,- €

Nichtmitglieder: 58,- €

Teilnehmer

15 / Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich

Info und Anmeldung

Margit Peller,

Telefon (07171)41987

margit.peller@mein.gmx



Fitness-Dance & Body toning



Johanna
Pastuovic

Inhalt Zwei Drittel der Stunde verbringen wir mit Power Aerobic und bringen unser Herz-Kreislauf-System in Schwung. Spaß haben und nebenbei effektiv den Körper straffen und die Kondition verbessern.
Im letzten Drittel trainieren wir gezielt verschiedene Körperregionen, mit und ohne Kleingeräte.
Ein Stretching rundet die Stunde ab.

Kurs-Nr. **M 016**

ÜL Johanna Pastuovic,
Übungsleiterin, TSV Mutlangen,
DTB Instructorin Body-Toning,
B-Lizenz Akademie
für Sport und Gesundheit

Tag, Uhrzeit montags, 20.00 – 21.00 Uhr

Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien

Wo Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Teilnehmer unbegrenzt

**Info und
Anmeldung** Johanna Pastuovic
Hannipastuovic@yahoo.de
oder einfach vorbei kommen



Freizeit-/Fitnesssport für Männer

Inhalt	Die Stunde ist ein breitgefächerter Mix aus Koordination, Mobilisation und Kräftigung von den Zehenspitzen bis zu den Haarwurzeln. Zu dem kommt die Ausdauer und das Spiel auch nicht zu kurz.
Kurs-Nr.	M 017
ÜL	Paul Schurr, Übungsleiter, TSV Mutlangen
Tag, Uhrzeit	dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr
Dauer	laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo	Hornberghalle Mutlangen
Gebühr	Vereinsmitglieder: kostenfrei Nichtmitglieder: Schnuppern möglich, danach Vereinsbeitritt erforderlich
Teilnehmer	unbegrenzt
Info und Anmeldung	einfach vorbeikommen und mitmachen



Cardiotraining - Fitness Workout für Frauen



Jasmina Abele

Inhalt Zur Förderung deines Herz-Kreislauf-Systems werden dir in dieser Fitnessstunde abwechslungsreiche Choreografien geboten. Von Step-Aerobic über Dance-Aerobic, Lationo oder auch Line-Dance bietet dieser Kurs Spaß an der Bewegung. Weitere Bestandteile sind das Muskeltraining für Bauch, Beine und Po sowie gezielte Übungen für einen starken Rücken mit und ohne Kleingeräte.

Kurs-Nr. **M 018**
ÜL Jasmina Abele, Trainerin C Breitensport
Fitness/Gesundheit Erwachsene,
TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn **1. Kurs:** 11. Januar 2023

2. Kurs: 13. September 2023

Dauer Kurs 12 Abende

Wo Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr Vereinsmitglieder: 28,-€

Nichtmitglieder: 58,-€

Teilnehmer 20

Der Einstieg in den

laufenden Kurs

ist jederzeit möglich

Info und Jasmina Abele,
Anmeldung Jasmina.abele@web.de



Ganzkörperkräftigung für Frauen

Inhalt



Jasmina Abele

Durch abwechslungsreiches und gezieltes Kraft- und Ausdauertraining wirst du in dieser Stunde nicht nur Erhaltung, sondern auch zusätzlichen Kräftigung deines gesunden Bewegungsapparates beitragen. Neben unserem Eigengewicht nutzen wir auch regelmäßig Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Gymnastikband oder Balancepads. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger und Diejenigen, die ihre körperliche Fitness erhalten und ausbauen wollen.

Kurs-Nr.

M 019

ÜL

Jasmina Abele, Trainerin C Breitensport
Fitness/Gesundheit Erwachsene,
TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr

Dauer

laufender Kurs,
außer in den Schulferien

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

Vereinsmitglieder kostenfrei,
Nichtmitglieder schnuppern möglich,
danach Vereinsbeitritt erforderlich

Teilnehmer

unbegrenzt

Info und

Jasmina Abele,

Anmeldung

Jasmina.abele@web.de



Intensive Workout & dance mix



Johanna
Pastuovic

Inhalt Ein abwechslungsreiches Ganzkörper-training. In dieser Stunde werden wir mit Power unser Herzkreislaufsystem in Schwung bringen und mit verschiedenen Kleingeräten, wie XCOs, Brasils, Therapiebänder, Bällen, Airpads, etc. die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren, den Körper straffen und die Koordination und die Beweglichkeit verbessern.

Kurs-Nr. **M 020**
ÜL Johanna Pastuovic, Übungsleiterin
TSV Mutlangen und DTB Instructorin
Body-Toning, B-Lizenz Akademie für
Sport und Gesundheit

Tag, Uhrzeit donnerstags, 8.45 – 9.45 Uhr

Dauer 12 Vormittage

Beginn **1. Kurs:** 12. Januar 2023

1. Kurs: 14. September 2023

Wo Mutlangen, Mutlanger Forum,
großes Vereinszimmer

Gebühr Vereinsmitglieder: 28,00 €
Nichtmitglieder: 58,00 €

Teilnehmer 20 / Der Einstieg in den laufenden
Kurs ist jederzeit möglich

**Info und
Anmeldung** Johanna Pastuovic,
Hannipastuovic@yahoo.de oder
einfach vorbei kommen.
Bitte Handtuch mitbringen



Tabata

Inhalt



Jasmina Abele

Tabata ist ein hochintensives (high intensity intervall training) Training. Diese Methode eignet sich für alle, die Körperfett reduzieren und ihre allgemeine Ausdauer verbessern möchten. Für 20 Sekunden wird von ihrem Körper maximale Leistung gefordert, auf die 10 Sekunden Pause folgen. Der Nachbrenneffekt dieser Trainingsmethode unterstützt die Gewichtsreduktion.

Kurs-Nr.

M 021

ÜL

Jasmina Abele, Trainerin C Breitensport
Fitness/Gesundheit Erwachsene,
TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

18.00 – 19.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 12. September 2023

2. Kurs: 14. September 2023

Dauer

Kurs 12 Abende

Wo

Mutlanger Forum, großes Vereinszimmer

Gebühr

Vereinsmitglieder 28,- €

Nichtmitglieder 58,- €

Teilnehmer

20

Der Einstieg in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info und

Jasmina Abele,

Anmeldung

Jasmina.abele@web.de



Bewegen statt schonen - Ganzkörpertrainingsprogramm

Inhalt



Susanne Schnurr

Ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm. Dabei steht zwar das Haltungs- und Bewegungstraining im Vordergrund, jedoch werden auch die Ausdauer, allgemeine Kräftigung, die Dehnfähigkeit, die Koordination sowie die Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert.

Kurs-Nr.

M 022

ÜL



Susanne Schnurr, Trainerin Fitness und Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz DTB/STB Rückentrainerin, DTB Yogalehrerin, Fünf-Esslinger-Übungsleiter, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 17. Januar 2023

2. Kurs: 19. September 2023

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

Vereinsmitglieder 28,- €

Nichtmitglieder 58,- €

Teilnehmer

15 / Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich

Info und

Anmeldung

Susanne Schnurr,

Telefon 07171/777275 oder

schnurr-familie@web.de





Yogilates für den Rücken



Susanne Schnurr

Inhalt

Wir stärken unseren Rücken mit sanftem Yoga und Pilatesübungen. Zu Beginn sorgen wir für ausreichend Mobilisation und Erwärmung, um dann die verschiedenen Übungsabfolgen, die auch aus der Rückenschule und der klassischen Gymnastik sind, auszuführen. Im Unterschied kommt hier die typische "Pilatesatmung" und das Powerhouse hinzu, was zum Training der inneren Muskelansätze notwendig ist. Bei den Übungen kommen auch Kleingeräte wie Hanteln, Theraband, Bälle etc. zum Einsatz.

Kurs-Nr.

M 023

ÜL

Susanne Schnurr, Trainerin Fitness und Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz, DTB/STB Rückentrainerin, DTB Yogalehrerin Fünf-Esslinger-Übungsleiterin, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 17. Januar 2023
2. Kurs: 19. September 2023

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

Vereinsmitglieder 28,- €
Nichtmitglieder 58,- €

Teilnehmer

15 / Der Einstieg
in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info und Anmeldung

Susanne Schnurr,
Telefon 07171/777275 oder
schnurr-familie@web.de





Functional Training

Inhalt



Susanne Schnurr

Ausdauertraining, Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit gezielten Kräftigungsübungen für die Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, - natürlich mit Musik und Spaß – bilden den Inhalt dieser Stunde. Verbesserung der Kondition, mehr Beweglichkeit und besseres Gleichgewicht sind das Ziel. Zum Einsatz kommt der Flexi-Bar, Step, Pezziball, X-Co, Elastikband und Blackroll usw. Entspannende Übungen lassen die Stunde ausklingen.

Kurs-Nr.

M 024

ÜL

Susanne Schnurr, Trainerin Fitness und Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz, DTB-Yogalehrerin, DTB Rückentrainerin Fünf-Esslinger-Übungsleiterin, TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn

1. Kurs: 17. Januar 2023

2. Kurs: 19. September 2023

Dauer

12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

Vereinsmitglieder 28,- €

Nichtmitglieder 58,- €

Teilnehmer

bis 15 / Der Einstieg

in den laufenden Kurs

ist jederzeit möglich

Info und

Anmeldung

Susanne Schnurr,

Telefon 07171/777275 oder

schnurr-familie@web.de





Yoga

Inhalt



Susanne Schnurr

Yoga ist Weisheit und Mystik aus Indien. Yoga fördert die Gesundheit und steigert die Lebensfreude durch zunehmende Vitalität. Unsere Übungen dienen dem Auftanken und Wohlfühlen, der Kräftigung der Muskulatur, der Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Von Anfang an wird Wert darauf gelegt, dass der natürliche Atem bewusst mit einbezogen wird. Diese bewusste Beachtung des Atems berührt alle Lebensvorgänge. Beachten wir den Atem zunehmend mehr, werden die Muskeln elastischer nachgeben und Organe sanft massiert.

Kurs-Nr.

M 025

ÜL

Susanne Schnurr, Trainerin Fitness und Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz, DTB-Yogalehrerin.
TSV Mutlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 20.15 – 21.15 Uhr

Beginn

Kurs 1: 17. Januar 2023

Kurs 2: 19. September 2023

Dauer

Kurs 12 Abende

Wo

Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr

Vereinsmitglieder 28,- €

Nichtmitglieder 58,- €

Teilnehmer

bis 15 / Der Einstieg
in den laufenden Kurs
ist jederzeit möglich

Info

Bitte Decke und warme Socken
mitbringen, bequeme Kleidung

Anmeldung

Susanne Schnurr,
Telefon 07171/777275 oder
schnurr-familie@web.de





FÖRDERVEREIN
SENIORENBEGEGNUNGSTÄTTE
MUTLANGEN E.V.

Grußwort

Zu den schönsten Freizeitbeschäftigungen vieler Menschen gehört Sport, und zwar unabhängig vom Lebensalter.

Jungen und älteren Menschen macht es Spaß, in der Gruppe dieser Freizeitbetätigung nachzugehen, wobei bei vielen Menschen die Gesundheitsvorsorge dabei im Mittelpunkt steht und eine immer größere Bedeutung gewinnt. Der Förderverein Seniorenbegegnungsstätte Mutlangen e.V. zielt mit seinen Angeboten schwerpunktmäßig in diese Richtung und möchte vor allem vorbeugend, also in der Präventionsarbeit, aktiv sein. Wir wollen unseren Senioren und den Mitgliedern des Fördervereins dabei die Möglichkeit anbieten, bis ins hohe Alter aktiv, gesund und beweglich zu bleiben und hoffen und wünschen uns, dass die Kursangebote einen regen Zuspruch finden werden. Dazu möchten wir sie sehr herzlich einladen,
über ihre Teilnahme freuen wir uns.

Verein Seniorenbegegnungsstätte Mutlangen



Stephanie Eßwein

Stephanie Eßwein
Vorsitzende



Funktionsgymnastik

Inhalt



Susanne Schnurr

Die Inhalte der Funktionsgymnastik führen zu einer Verbesserung bzw. Erhaltung des Bewegungsapparates. Eine intakte und funktionsfähige Muskulatur schützt und stützt die Gelenke des Körpers. Besonders die Wirbelsäule muss durch eine gut ausgebildete Rücken- und Rumpfmuskulatur vor einer Schädigung bewahrt werden. Das Muskeltraining umfasst kräftigende und dehnende Übungen, damit neben dem Kraftzuwachs auch die Elastizität und Geschmeidigkeit erhalten bleibt. Durch den Muskelaufbau findet gleichzeitig auch als Nebeneffekt eine Körperformung (Body-Shaping) statt: straffer, flacher Bauch; schlanke Taille und Hüften. Der Einsatz von Theraband, Rubberband, XCo-Trainer, Physio-Tube, Powerball, Hanteln, Flexi-Bar und Brasils variieren abwechslungsreich den Kraftaufbau, Aero-Steps und Airex-Kissen trainieren die Propriozeptoren. Bewegung beeinflusst nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien. Triggerzonenbehandlung geschieht in der Stunde mit Blackrolls, um Verspannungen durch Alltagsbelastungen zu lösen. Die Stunden werden durch Stretching- und Entspannungstechniken ergänzt.



→ **Kursbeschreibung auf Seite 46!**

Kurs-Nr.	M 026
ÜL	Susanne Schnurr, Susanne Schnurr, Trainerin Fitness und Gesundheit Erwachsene, B-Lizenz, DTB-Yogalehrerin Zentrum für Prävention Seniorenbegegnungsstätte Mutlangen
Tag, Uhrzeit	montags, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn	Kurs 1: 09. Januar 2023 Kurs 2: im Anschluß Kursbeginn abhängig von kurzfristigen Hallenbelegungen
Dauer	10 Abende
Wo	Mutlangen, Mutlanger Forum - großes Vereinszimmer -
Gebühr	Vereinsmitglieder: 30,- € Nichtmitglieder: 50,- €
Teilnehmer	25 / Teilnahme an bereits laufenden Kursen möglich
Info und Anmeldung	Susanne Schnurr, Telefon 07171/777275 oder schnurr-familie@web.de



Gymnastik +/-60 Jahre

Inhalt **Für Jedermann/-frau auch für Ungeübte.**
Unter Verwendung von Musik und verschiedenen Geräten wird eine abwechslungsreiche Übungsstunde geboten. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude. Gymnastik fördert die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, regt Herz, Kreislauf und Atmung schonend an und schult das Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsvermögen.

Kurs-Nr. **M 027**

ÜL Martina Zwiener
DRK-Übungsleiterin
DRK-Schwäbisch Gmünd,
Ortsgruppe Mutlangen

Tag, Uhrzeit dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr

Dauer jede Woche, außer in den Schulferien

Wo Mutlangen, Mutlanger Forum

Gebühr 2,50 € je teilgenommene Stunde

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung DRK-Zentrum, Weißensteiner Str. 40,
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon (07171) 3506-0
oder direkt bei den Übungsleiterinnen

Leitung



Martina Zwiener



Geselliges Tanzen und Linedance

Inhalt Tanzen macht glücklich und hält jung. Kreislauf und Muskeln werden trainiert, Koordination und Gleichgewicht verbessert. Gleichzeitig werden Gedächtnis und Konzentration geschult.

Also: kommen – mitmachen - wohlfühlen!

Kurs-Nr. M 028

ÜL Angelika Wald,
DRK-Übungsleiterin
DRK-Schwäbisch Gmünd,
Ortsgruppe Schwäbischer Wald

Tag, Uhrzeit **Kurs 1: Geselliges Tanzen**
Wir tanzen im Kreis mit großem Abstand
und in der Reihe - ohne Partner,
dienstags, 16.15 – 17.15 Uhr

Kurs 2: Linedance (nur in der Reihe)

dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr

Dauer außer in den Schulferien
Wo Mutlangen, Mutlanger Forum
- Hauptsaal -

Anmeldung DRK-Geschäftsstelle,
Weißensteiner Str. 40,
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon (07171) 35 06 57



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 2023

42. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

**Sport-Spaß
Schwäbischer
Wald**

Ruppertshofen

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Senioren-gymnastik „Bewegung bis ins Alter“ ab 55 Jahren

Inhalt Für Jedermann/-frau auch für Ungeübte.
Die Übungen in der Senioren-gymnastik werden größtenteils sitzend ausgeführt. Unter Verwendung von toller Musik und verschiedenen Geräten wird eine abwechslungsreiche Übungsstunde geboten. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude, sowie das Abbauen von Ängsten und das Geben von Sicherheit. Senioren-gymnastik fördert die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, regt Herz, Kreislauf und Atmung schonend an und schult das Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsvermögen.

Kurs-Nr. R 001

ÜL

Ülle Wahl,
DRK-Übungsleiterin
DRK-Schwäbisch Gmünd,
Ortsgruppe Schwäbischer Wald

Tag, Uhrzeit

mittwochs, 14.30 – 15.30 Uhr

Beginn

laufendes Angebot

Dauer

jede Woche, außer in den Schulferien

Wo

Ruppertshofen, Gemeindehalle

Gebühr

2,50 € je teilgenommene Stunde

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

DRK-Geschäftsstelle, Josefstraße 5,
73525 Schwäbisch Gmünd,
Telefon (07171) 35 06 40
oder direkt bei den
Übungsleiterinnen





**Dabeisein
ist einfach.**



www.ksk-ostalb.de

**Wenn man einen Finanzpartner hat, der
für jeden Kunden Ziele erreichbar macht.
Wir zeigen Ihnen mögliche Wege.**

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



**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 2023

42. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

**Sport-Spaß
Schwäbischer
Wald**

Durlangen

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Balance für Körper und Seele

Die Angebote des FC Durlangen bei der Aktion Sport-Spaß Schwäbischer Wald orientieren sich an einem umfassenden Gesundheitsverständnis. Dieses schließt die körperlichen, geistigen und sozialen Aspekte von Gesundheit mit ein. Denn sie alle tragen zum Wohlbefinden bei. Gelebt werden sie im Verein von Kindern, Jugendlichen, Frauen wie Männern, verbindend über alle sozialen Schichten hinweg durch.

Der FC Durlangen reagiert auf die sich ändernden Bedürfnisse sowie Ansprüche und entwickelt seine Angebote ständig weiter. Unser Verein bietet gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote für Jedermann. Diese Angebote werden bei uns im Verein mit gut ausgebildeten und motivierten Übungsleitern und Übungsleiterinnen durchgeführt. Durch den Sport bei uns im Verein möchten wir aber nicht nur die eigene Gesundheit und körperliche Fitness fördern, sondern ein Freizeiterlebnis durch die Multikultur aller Sportler in unserem Verein bieten.

Jeder regelmäßig betriebene Freizeitsport hat viele positive Auswirkungen: Sport fördert die Gesundheit, hält fit und führt dazu, dass man sich rundum wohl fühlt. Vor allem das Pflegen der sozialen Kontakte ist hierbei für das Wohlbefinden des Einzelnen unabdingbar.



Beim Freizeitsport kann man neue Menschen mit ähnlichen Interessen kennenlernen oder seine Zeit mit Freunden sowie Bekannten verbringen und somit Zwänge des Berufs- und Privatlebens abstreifen. Im Vordergrund steht hierbei das Motto „Fit für den Alltag“



Kevin Stern
1. Vorstand
FC Durlangen e.V.

Internet: www.fc-durlangen.de



Kinderturnen - KITU

- Inhalt** Spielerisches Heranführen an turnerische Elemente am Boden und an Geräten - Kraft-, Spannungs- und Beweglichkeitsübungen - Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung - Spaß!
- Kurs-Nr.** **D 001 Schulkinder 6 - 10 Jahre**
- ÜL** KITU-Team, FC Durlangen
- Tag, Uhrzeit** montags, 16.45 – 18.15 Uhr, nach Absprache
- Teilnehmer** unbegrenzt, Kinder von 6 - 10 Jahre
- Dauer** laufendes Jugendangebot, außer in den Schulferien
- Wo** Durlangen, Gemeindehalle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern, (danach Vereinsbeitrag)
- Anmeldung** bei den Übungsstunden





Turnen

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



Dance, Dance, Dance

Inhalt Du hast Spaß am Tanzen?! Dann bist du bei uns genau richtig!!! Mit viel Power und Spaß lernen wir die verschiedensten Choreografien und können damit auf der Bühne glänzen. Wir freuen uns auf dich!!!

Dancing Stars

Kurs-Nr. D 003 für Kinder ab 4 Jahren
ÜL Franziska Hahn, Übungsleiterin,
Ena Eßwein, Assistentin,
Lara Witt, Assistentin
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit mittwochs, 17.00 – 17.45 Uhr

Dauer laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien

Wo FC-Fitnessraum im Clubheim

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern,
(danach Vereinsbeitritt)

Teilnehmer max. 20

Anmeldung bei den Übungsstunden



Franziska Hahn





Dance, Dance, Dance

Inhalt Du hast Spaß am Tanzen?!
Dann bist du bei uns genau richtig!!!
Mit viel Power und Spaß lernen wir
die verschiedenen Choreografien
und können damit auf der Bühne glänzen.
Wir freuen uns auf dich!!!

Diamond Crew

Kurs-Nr. D 004 für Kinder ab 7 Jahren

ÜL Lisa Benz, Übungsleiterin,
Hanna Sanwald, Assistentin,
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit mittwochs, 18.00 – 18.45 Uhr

Dauer laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien

Wo FC-Fitnessraum im Clubheim

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

Teilnehmer max. 20

Anmeldung unter Mobil 0163 2025 898



Lisa Benz



Hanna Sannwald





Dance, Dance, Dance

Inhalt Du hast Spaß am Tanzen?!
Dann bist du bei uns genau richtig!!!
Mit viel Power und Spaß lernen wir
die verschiedenen Choreografien
und können damit auf der Bühne glänzen.
Wir freuen uns auf dich!!!

Dancing Queen

Kurs-Nr. D 005 für Kinder ab 11 Jahren
ÜL Lisa Benz, Übungsleiterin,
Hanna Sanwald, Assistentin,
FC Durlangen
Tag, Uhrzeit mittwochs, 19.00 – 19.45 Uhr
Dauer laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien
Wo FC-Fitnessraum im Clubheim
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 mal schnuppern,
(danach Vereinsbeitrag)
Teilnehmer max. 20
Anmeldung unter Mobil 0163 2025 898



Lisa Benz



Hanna Sannwald





Cardio-Fit für Sie und Ihn – auch für Teenies

Inhalt

Ein intensives Trainingsprogramm mit viel Dynamik, für die Verbesserung der allgemeinen Fitness!



Conny Drexler

Cardio-Fit enthält Elemente aus verschiedenen Intervallmethoden das abwechslungsreich ist und auch Spaß macht.

Kurs-Nr.

D 006

ÜL

Conny Drexler, Übungsleiterin P,
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit

montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Beginn

auf Anfrage

Dauer

10 Abende

Wo

Durlangen, Gemeindehalle

Gebühr

Vereinsmitglieder 35,- €
Nichtmitglieder 45,- €

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

bei den Übungsstunden



Freizeitsport Männer

Inhalt Bist Du ballsportbegeistert und bringst Dich ab und zu gerne „auf Touren“, möchtest aber nicht an Wettkämpfen oder Turnieren teilnehmen müssen? Dann bist Du in der Abteilung Freizeitsport Männer genau richtig!
Jeden Montag von 20 bis 22 Uhr wird in der Halle geschwitzt. Wir spielen einfach das, worauf wir eben Lust haben, hauptsächlich Volleyball und Hockey, aber auch Fußball oder Badminton.
Im Sommer schwingen wir uns auch mal auf das Mountainbike und erkunden die nähere Umgebung. Eine Altersbeschränkung gibt es bei uns nicht, derzeit ist von 18 bis 60 fast jedes Alter vertreten.
Auch wenn Du kein FC Mitglied bist kannst Du zum Reinschnuppern gerne vorbeikommen. Interessiert? Dann schau einfach nächsten Montag in der Halle vorbei.

Kurs-Nr. D 007

ÜL Thomas Fischer, Übungsleiter,
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit montags, 20.00 – 22.00 Uhr

Dauer laufendes Angebot, außer in den Schulferien
Wo Durlangen, Gemeindehalle

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

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung bei den Übungsabenden





Fitness für Frauen



Lena Baur

Inhalt

Bauch-Beine-Po, Rückenfitness, Zirkeltraining, Step- und Aerobicstunden, Bodytoning, Intervalltraining, Power Yoga, Faszientraining usw. trainieren die Koordination, Kraft, Ausdauer und Flexibilität der Teilnehmerinnen und tragen somit auch zur Stabilisation der Wirbelsäule und dem ganzen Bewegungsapparat bei. Balance Pads kommen genauso zum Einsatz, wie auch Hanteln, Flexistäbe, Therabänder, Tennisbälle, Rubberbänder und die tollen Faszienrollen, aber auch alltägliche Gegenstände wie Stühle und Putzlappen.

Kurs-Nr.

D 008

ÜL

Lena Baur,
IFFA Group Fitness Instructor, B-Lizenz,
(Group Trainer/Aerobic und Step)
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Dauer

laufender Kurs, außer in den Schulferien
Durlangen, Gemeindehalle

Wo

Gebühr

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

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

bei den Übungsstunden





Gymnastik für Frauen

Inhalt Muskelkräftigung, Stabilisation der Wirbelsäule und Gelenke und Verbesserung der Flexibilität stehen genauso auf dem Programm wie Ausdauertraining, Koordination und Entspannung. Durch Einsatz diverser Kleingeräte, z.B. Theraband, Hanteln, Steps, Balance Pads und auch an Zirkelstationen wird die körperliche und auch geistige Fitness trainiert und das Wohlbefinden verbessert.



Lena Baur

Kurs-Nr. D 009
ÜL Lena Baur,
IFFA Group Fitness Instructor, B-Lizenz,
(Group Trainer/Aerobic und Step)
FC Durlangen
Tag, Uhrzeit dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
Dauer laufender Kurs, außer in den Schulferien
Wo Durlangen, Gemeindehalle
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal)
kostenfrei, danach Vereinsbeitritt
erwünscht
Teilnehmer unbegrenzt
Anmeldung bei den Übungsstunden





Cardio-Fit für Ihn

Inhalt



Conny Drexler

Ein intensives Trainingsprogramm mit viel Dynamik, für die Verbesserung der allgemeinen Fitness!

Cardio-Fit enthält Elemente aus verschiedenen Intervallmethoden das abwechslungsreich ist und Spaß macht.

Kurs-Nr.

D 010

ÜL

Conny Drexler, Übungsleiterin P,
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn

auf Anfrage

Dauer

10 Abende

Wo

Durlangen, kleine Gemeindehalle

Gebühr

Vereinsmitglieder: 35.– €
Nichtmitglieder: 45.– €

Teilnehmer

20 Personen

Info und

Anmeldung

bei den Übungsstunden



Jedermann-Turnen

Inhalt



Lutz Dürrmann

Spaß haben an Bewegung, Gymnastik und Spiel. Durch regelmäßiges Herz-Kreislauf-training wird Ihre Ausdauer verbessert und gezielte Übungen sollen alle größere Muskelgruppen dehnen und kräftigen. Durch Ballspiele wie Volleyball können Sie sich dann so richtig austoben.

Überall gilt das Motto:

„Sport treiben mit Maß macht Spaß.“

Für ein abwechslungsreiches Programm schnuppern wir auch gerne in Sportarten wie Tennis, Tischtennis, Bowling, Minigolf oder Beachvolleyball.

Kurs-Nr.

D 011

Ansprechpartner

Lutz Dürrmann, Übungsleiter,
FC Durlangen

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer

laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo

Durlangen, Gemeindehalle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 „Schnupperabende“
kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

bei den Übungsstunden



Ski-Gymnastik nicht nur für Wintersportler/innen



Marco Ivancevic

Inhalt Mit neuem Schwung geht es in die Skisaison. Denn wie viel Spaß das Skilaufen bereitet, hängt - neben der Technik und Ausrüstung - vor allem von unserer Fitness ab. Skilaufen erfordert deshalb nicht nur kurzzeitige Vorbereitung, sondern regelmäßiges Training. Die Skigymnastik soll uns konditionell auf die Belastung des Wintersports vorbereiten. Dies geschieht durch Gymnastik und Skiimitationsübungen. Daneben wollen wir Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Koordination verbessern. Mit einigen Entspannungsübungen beenden wir unser Training.

Kurs-Nr. D 012
Ansprechpartner Marco Ivanvebic, Übungsleiter, FC Durlangen
Tag, Uhrzeit dienstags, 20.30 – 21.30 Uhr
Beginn Termin wird im Gemeindeblatt bekannt gegeben
Dauer 10 mal
Wo Durlangen, kleine Halle
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 3 „Schnupperabende“ kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer max. 15 - 20 Personen
Anmeldung Marco Ivancevic,
Mobil 0174 9661 323



Grußwort

Die Volleyballfreunde Durlangen freuen sich wieder ihr Vereinsangebot im Sport-Spaß Schwäbischer Wald anbieten zu können.

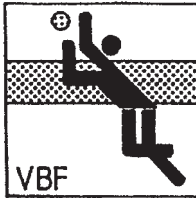
Sport und Bewegung ist in unserer Gesellschaft immer wichtiger geworden. Unser laufendes Vereinsangebot soll dazu beitragen gesund und fit zu bleiben, vor allem der Spaß steht im Vordergrund!

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

Das Beachvolleyball hat sich immer mehr als Trend durchgesetzt. Durch unseren 2007 erbauten vereinseigenen Beachplatz können wir nun eine neue attraktive Sportmöglichkeit bieten. Unabhängig von den Hallenbelegungsplänen steht einem Sportvergnügen unter freiem Himmel nichts mehr im Wege.

Zusätzlich bietet ein Boule-Feld auf dem Beachgelände die Möglichkeit, einen französischen „Klassiker“ zu erlernen. Unser Angebot beschränkt sich aber nicht nur auf die sportlichen Aktivitäten. Wir bieten vor allem für Kinder und Jugendliche zahlreiche Veranstaltungen außerhalb des Kursprogramms an.

Wir freuen uns neue Gesichter in unseren Übungsstunden begrüßen zu dürfen.



B. Schmid

Beate Schmid

1. Vorstand,

VBF Durlangen e.V.



Eltern-Kind-Turnen

- Inhalt** Alle Kinder ab 18 Monate mit Mutter oder Vater sind herzlich eingeladen mit uns zu singen, turnen, toben und viel Spaß zu haben. Unser Ziel ist es, durch Übungen die Selbstständigkeit der Kinder zu fördern; gleichzeitig kann die starke Bindung zu den Eltern behutsam gelöst werden.
- Info** Bitte bringt Turnschuhe und ein Vesper mit.
- Kurs-Nr.** **D 013**
- ÜL** Beate Schmid, Trainerin C-Lizenz, VBF Durlangen
- Tag, Uhrzeit** mittwochs, 14.45 – 15.45 Uhr
- Dauer** laufendes Angebot,
außer in den Schulferien
- Wo** Durlangen, Gemeindehalle
- Gebühr** Vereinsmitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern kostenfrei,
danach Vereinsbeitritt erwünscht
- Teilnehmer** unbegrenzt
- Anmeldung** in der Übungsstunde





Erlebniswelt Turnhalle

Inhalt In dieser Turnstunde für Kinder von 4 – 7 Jahren werden Gerätelandschaften erkundet, die Koordination, das Ballgefühl und viele andere wichtige Dinge auf spielerische Art und Weise geschult. Die Kinder verreisen in Phantasiewelten, wobei vor allem natürlich die Spiele und der Spaß in keiner Stunde zu kurz kommen.

Kurs-Nr. D 014
ÜL Beate Schmid, Trainerin C-Lizenz,
Franziska Widmann, Übungsleiterin,
VBF Durlangen

Tag, Uhrzeit freitags, 14.30 – 15.30 Uhr

Dauer laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo Durlangen, Gemeindehalle
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern Kostenfrei,
danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt
Info und in der
Anmeldung Übungsstunde



Volleyball für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Inhalt Ein Trend setzt sich durch!
Volleyball ist für Kinder und Jugendliche der ideale Ausgleichssport, der auch noch Spaß macht. Er fördert vor allem Koordination, Kondition und Teamgeist. Außerdem besteht die Möglichkeit in einer Mannschaft zu spielen. Komm doch einfach vorbei und probiere es aus.

Kurs-Nr. **D 015**
ÜL Beate Schmid,
Trainerin C-Lizenz Volleyball,
Jonas Schmid,
Trainer C-Lizenz Volleyball,
Lukas Schmid,
Trainer C-Lizenz Volleyball,
Felix Wist, Trainer C-Lizenz Damen,
Kim Widmann,
Fachübungsleiterin C-Lizenz,
VBF Durlangen

Tag, Uhrzeit **Kinder ab 6 Jahre:**
freitags, 15.30 – 16.30 Uhr
U12
mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr
Jugend gemischt:
freitags, 15.30 – 16.30 Uhr
U20
mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Damen:
mittwochs, 20.00 - 22.00 Uhr
(in Durlangen) und
freitags, 19.00 – 21.00 Uhr (in Mutlangen)
Herren:
montags und donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr
(in Mutlangen) und
Freizeitvolleyball:
freitags, ab 19.00 Uhr



- Dauer** laufendes Angebot, außer in den Schulferien
Wo Durlangen, Gemeindehalle
Gebühr Vereinsmitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern kostenfrei,
danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer unbegrenzt
Info Beate Schmid, Tel.: (07176) 1297
Anmeldung in der Übungsstunde





Boule

Inhalt Das französische Spiel mit den silbernen Kugeln bietet ein etwas anderes Sportvergnügen. Koordination von Hand und Körper sind wichtig, um mit den Kugeln das „Schweinchen“ zu treffen.

Jeder der die Kugel 6 – 7 Meter werfen kann, ist willkommen mit uns gemeinsam das Boule-Spiel zu erlernen.

- Kurs-Nr.** D 016
ÜL N.N.
Tag, Uhrzeit zur Zeit dienstags und donnerstags, ab 16.00 Uhr Änderungen vorbehalten (siehe Gemeindeblatt)
Beginn auf Anfrage
Dauer laufendes Angebot, außer in den Schulferien
Wo Boule-Feld, Beachplatzgelände
Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnuppern kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erwünscht
Teilnehmer unbegrenzt
Info und Franz Wirtz
Anmeldung Tel.: 07176/769





Rehabilitationssport Schwerpunkt Neurologie und Schongymnastik

Inhalt



Beate Schmid

Jährlich erleiden etwa 200.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Dies bedeutet oft von jetzt auf nachher den Verlust der Selbstständigkeit. Ziel der Gruppe ist es Spaß und die Freude an der Bewegung wieder zu entdecken, sowie das Selbstvertrauen in der Sportgruppe wieder zu finden. Der Rehabilitationssport Schwerpunkt Neurologie und Schongymnastik ist eine Ergänzung zur gesamten Rehabilitationskette. Er soll die erlernten Bewegungen in der Krankengymnastik oder Ergotherapie festigen und somit auch zu einer Neuentdeckung der Lebensqualität verhelfen. Dabei geht es nicht um Leistung und Wettbewerb, sondern um Freude an der körperlichen Bewegung am gemeinschaftlichen Tun. Unsere Gemeindehalle ist behindertengerecht ausgestattet, somit ist dieser Kurs auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Kurs-Nr.

D 017

ÜL

Beate Schmid, Trainerin B
Rehabilitationssport, VBF Durlangen

Tag, Uhrzeit

dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr
und 10.15 - 11.15 Uhr

Dauer

lfd. Angebot, außer in den Schulferien

Wo

Gemeindehalle Durlangen

Gebühr

Jahresgebühr 50,- €
Bei Vorlage einer
Verordnung für
Rehabilitationssport
kostenfrei.

Teilnehmer

max. 15

Info und

Beate Schmid

Anmeldung

Tel. (07176) 12 97





Regional ist einfach.



www.ksk-ostalb.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen seit Generationen kennt. Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



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 2023

42. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

**Sport-Spaß
Schwäbischer
Wald**

Spraitbach

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger von Spraitbach,

wie in den vergangenen Jahren bieten wir, neben unseren laufenden Sportangeboten in den Bereichen Fußball, Tischtennis und Gymnastik, wieder einige Angebote im Bereich des Gesundheitssports an.

Der Gesundheitssport hat in der heutigen Zeit einen enorm hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft eingenommen. Wir möchten gerne als Sportverein durch ein abwechslungsreiches Angebot ein Zeichen setzen und somit unseren Beitrag hierzu leisten.

„Vorbeugen ist besser als Heilen“, so lautet ein altes Sprichwort. Präventionsangebote und Vorsorgemaßnahmen sind zweifelsohne elementare Bausteine zur Erhaltung unserer Gesundheit. Als Sportverein sehen wir es als Verpflichtung an, allen Bürgerinnen und Bürgern von Spraitbach diese Angebote anzubieten.

Unsere qualifizierten Übungsleiter nehmen in regelmäßigen Abständen an Fortbildungsmaßnahmen teil. So bieten wir Ihnen eine hohe Qualität in den Kursen. Die Kurse selbst finden in der gut ausgestatteten Sporthalle statt.

Sportliche Aktive, oder solche die es werden wollen, haben die Möglichkeit sich unverbindlich zu informieren und können kurz „reinschnuppern“, um sich dann für ein oder mehrere Angebote zu entscheiden. Wichtig: An den Kursen können Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder teilnehmen.

Nun hoffe ich, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, dass möglichst viele von Ihnen unser vielfältiges Angebot annehmen. Nutzen Sie die sportlichen und gesundheitsfördernden Möglichkeiten, die Ihnen der FC Spraitbach bietet!

Ich wünsche allen Teilnehmern viele schöne und erlebnisreiche Stunden in unserem Verein.

Nähere Informationen erhalten Sie auf den folgenden Seiten und den dort genannten Übungsleitern sowie beim Vorstand Sport, Ralf Lackner, Tel. 07176-451920.

FC Spraitbach 1946 e.V.

Ralf Lackner

Vorstand Sport





Eltern/Kind-Gymnastik

Inhalt **Für Kinder ab 1 1/2 Jahren.**
Aufwärmübungen mit Musik sollen die Kondition und Beweglichkeit von Eltern und Kindern fördern.
Themenbezogene Bewegungslandschaften sollen in den Kindern das Interesse für Bewegung und Sport wecken.
Die Kinder sollen angstfrei mit sportlichen Bewegungs- und Trainingsformen vertraut gemacht werden und dabei helfen Haltungsschwächen vorzubeugen und Schäden zu vermeiden. Eine wichtige Erfahrung für die ganze Familie.
Auch behinderte Kinder sind willkommen.

Kurs-Nr. **S 001**

ÜL

Judith Waibel, Ella Fein,
Übungsleiterinnen, FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 15.15 – 17.15 Uhr

Dauer

laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien

Wo

Spraitbach, Sporthalle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei,
nur Abteilungsbeitrag
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal)
kostenfrei, danach Vereinsbeitritt erforderlich

Teilnehmer

bei Fragen:
jederzeit bei den Übungsstunden

Anmeldung

bei Ella Fein, Mobil 0162 9834075
oder Judith Waibel, Mobil 0157 5112905



Judith Waibel



Ella Fein



Kinderturnen

Inhalt Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Im Mittelpunkt steht die psychomotorische Bewegungsförderung sowie altersgerechte Spiele.

Durch vielfältige Vertrauens- und Bewegungsspiele, durch Klettern, Springen, Balancieren sowie mit den sog. Großen Spielen und verschiedenen Lauf- und Fangspielen wird die Motorik vor allem die Koordination geschult und die Motivation für Sport und Bewegung gefördert.



- Kurs-Nr.** S 002
ÜL Judith Waibel, Ella Fein,
Übungsleiterinnen
FC Spraitbach
- Tag, Uhrzeit** donnerstags, 15.15 – 17.15 Uhr
für Kinder von 4 – 6 Jahren
- Dauer** laufendes Jugendangebot, außer in den
Schulferien
- Wo** Spraitbach, Sporthalle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs (3mal)
kostenfrei, danach Vereinsbeitritt nötig
- Teilnehmer** Rücksprache mit den Übungsleiterinnen
Anmeldung bei Ella Fein, Mobil 0162 9834075
oder Judith Waibel, Mobil 0157 5112905 rin





Kinder Geräteturnen ab 5 Jahren

Inhalt Unsere Gruppe besteht aus turnbegeisterten Mädchen und Buben ab 5 Jahren. Unsere Übungsstunde ist dienstags von 16.30 bis 19.45 Uhr in der Kohlsporthalle und wird in 2 Gruppen eingeteilt. Unser Ziel ist es, Kids die Freude an der Bewegung haben, einzuführen ins Geräteturnen sowie das Erlernen der Grundelemente an den einzelnen Geräten. Die Einführung erfolgt über den Kinderturncup des Schwäbischen Turnerbundes. Monika Thürmer hat den Trainerschein C Geräteturnen.

Kurs-Nr. S 003

ÜL Monika Thürmer, Trainerin C Geräteturnen, FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit dienstags, 16.00 – 20.00 Uhr
Beginn laufendes Jugendangebot, außer in den Schulferien

Wo Spraitbach, Sporthalle

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei, nur Abteilungsbeitrag
Nichtmitglieder: 3 mal kostenfrei schnuppern, danach Vereinsbeitritt nötig

Teilnehmer aufgrund Corona nur noch telefonische Rücksprache mit der Übungsleiterin.

Pro Gruppe auf 20 Kinder begrenzt!

Info und Monika Thürmer

Anmeldung Telefon: (07176)45 18 93





Fit bis ins hohe Alter - ein Ganzkörper-Kräftigungstraining



Inge Fritz

Inhalt Die Inhalte der Gymnastik führen zu einer Verbesserung bzw. Erhaltung des Bewegungsapparates. Kräftigende und dehnende Übungen erhalten die Elastizität und Geschmeidigkeit der Muskulatur. Der Einsatz von Tubes, Powerball, Hanteln usw. werden abwechslungsreich eingesetzt. Die Stunden werden durch Stretching und Entspannungsübungen abgerundet.

Kurs-Nr.

S 004

iii



Inge Fritz, P-/R- Übungsleiterin, DTB-Trainer Osteoporose Prävention, DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainer Aquajogging, DTB-Trainer Beckenboden, FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit

dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr

Beginn

1. Kurs: 10. Januar 2023

2. Kurs und 3. Kurs:

wird in den Übungsstunden oder im Gemeindeblatt bekannt gegeben

Dauer

12 Abende

Wo

Spraitbach, Sporthalle Foyer

Gebühr

Vereinsmitglieder: 35,- €

Nichtmitglieder: 66,- €

Teilnehmer

12-15

Info und

bei Inge Fritz, Übungsleiterin,

Anmeldung

Mobil 0172 2464576





Bewegen statt schonen ein Ganzkörper-Kräftigungsprogramm

Inhalt Rückentraining ist ein wichtiger Bestandteil um fit und gesund zu bleiben. Der Bewegungsmangel ist einer der Hauptursachen für mangelnde Fitness. Insbesondere Probleme mit dem Rücken, der Wirbelsäule, Verspannungen im Schultergürtel und Nackenbereich sind Ursachen für Ungleichgewicht und Unwohlsein.



Inge Fritz



Ziel des Kurses:

- Förderung der körperlichen Fähigkeit, wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Förderung von wirbelsäulen- und gelenkfreundlichem Bewegungsverhalten im Alltag
- Förderung der individuellen Ressourcen zur Vermeidung und zum Aufbau von Risikofaktoren und -verhalten

Kurs-Nr. S 005

ÜL Inge Fritz, P-/R-Übungsleiterin, DTB-Trainer Osteoporose Prävention, DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainer Aquajogging, DTB-Trainer Beckenboden, FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit mittwochs, 19.00 Uhr – 20.15 Uhr

Beginn **1. Kurs:** 11. Januar 2023

2. Kurs und 3. Kurs:

wird in den Übungsstunden oder im Gemeindeblatt bekannt gegeben

Dauer Kurs 12 Abende

Wo Spraitbach, Sporthalle

Gebühr Vereinsmitglieder: 35,- €

Nichtmitglieder: 66,- €

Teilnehmer 12 – 15

Anmeldung bei Inge Fritz,
Übungsleiterin,
Mobil 0172 2464576





Fit und Gesund - ein 60 Minuten Gesundheitsprogramm - Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung



Inge Fritz

Inhalt

Dieses trendige Gymnastikangebot kräftigt ihren Körper, verbessert Ihre Haltung und bringt Sie abwechslungsreich in Form. Schwerpunktmäßig wird Ausdauer, Kräftigung und Beweglichkeit der gesamten Muskulatur mit verschiedenen Geräten trainiert. Spiel und Spaß kommen hierbei nicht zu kurz.

Kurs-Nr.

S 006

ÜL

Inge Fritz, P-/R-Übungsleiterin, DTB-Trainer Osteoporose Prävention, DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainer Aquajogging, DTB-Trainer Beckenboden, FC Spraitbach



Tag, Uhrzeit

freitags, 20.00 – 21.00 Uhr

1. Kurs: 13. Januar 2023

2. Kurs und 3. Kurs:

wird in den Übungsstunden oder im Gemeindeblatt bekannt gegeben voraussichtlich im September 2020, genauer Termin wird in den Übungsstunden bekannt gegeben.

Dauer

Kurs 10 Abende

Wo

Spraitbach, Sporthalle

Gebühr

Vereinsmitglieder: 35,- €

Nichtmitglieder: 66,- €

Teilnehmer

12 – 15

Anmeldung

Mobil 0172 2464576





Ganzkörperkräftigungsprogramm SANFT und EFFEKTIV

Inhalt



Inge Fritz

Training für spezielle, unsichtbare Tiefenmuskulatur. Ihre starke Mitte - den Beckenboden, sowie verschiedene Bewegungs- und Entspannungsformen. Erleben Sie welche Aktivität zu Ihnen passt und wie das Abschalten am besten gelingt.

Kurs-Nr. ÜL



S 007

Inge Fritz, P-/R-Übungsleiterin, DTB-Trainer Osteoporose Prävention, DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainer Aquajogging, DTB-Trainer Beckenboden FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit Beginn

montags, 19.30 – 20.30 Uhr

1. Kurs: 09. Januar 2023

2. Kurs und 3. Kurs:

wird in den Übungsstunden oder im Gemeindeblatt bekannt gegeben

Dauer

Kurs 12 Abende

Wo

Spraitbach, Sporthalle

Gebühr

Vereinsmitglieder: 35,- €

Nichtmitglieder: 66,- €

Teilnehmer

12 – 15

Anmeldung

bei Inge Fritz, Übungsleiterin,
Mobil 0172 2464576



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!



„Sport nach Krebs“ für Frauen und Männer

Sich gegenseitig Kraft geben



Inge Fritz

→ Seit 11. Januar 2005 bietet der FC Spraitbach (P-/R-Übungsleiterin Inge Fritz) „Sport nach Krebs“ an. Bewegung, Spiel und Sport in der Krebsnachsorge sind wesentliche Bestandteile einer umfassenden und ganzheitlich ausgerichteten Rehabilitation und Teilhabe, die für krebserkrankte Menschen eine qualifizierte Nachsorge sicher stellen. Lebensfreude durch Sport und Bewegung. Das ganzjährige Programm hat daher das Ziel, auf die Zielgruppe abgestimmte Bewegungsangebote (mit Musik und verschiedenen Kleingeräten sowie Walking) in der Nachsorge anzubieten und gleichzeitig soziale Kontakte zu vermitteln. In Kooperation mit anderen Rehabilitationsträgern und Rehabilitationseinrichtungen soll den Teilnehmern die Wiedereingliederung in die Gesellschaft erleichtert werden. Gruppenmitglieder helfen sich gegenseitig und tauschen Bedürfnisse aus. In den Bewegungsgruppen des FC Spraitbach werden im Kreise der Betroffenen körperliches und seelisches Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, bewusstes und gesundheitsförderndes Verhalten, Stärkung des Selbstwertgefühls und ein wohltuendes Gruppengefühl durch Spaß an Bewegung gefördert. Das ganzheitliche Programm findet in Zusammenarbeit mit Rehabilitationskliniken, Krankenkassen, niedergelassenen



Ärzten, dem Krebszentrum der Stauferklinik in Mutlangen, Selbsthilfegruppen, sowie dem Sportverein statt.

Der FC Spraitbach möchte langfristig den Betroffenen „Hilfe zur Selbsthilfe“ vermitteln.

Sprechen sie ihre Ärztin bzw. ihren Arzt darauf an, dass sie gerne an einer „Sport nach Krebs“ Gruppe teilnehmen würden. Ihre Ärztin bzw. ihr Arzt kann ihnen den Sport nach Rezept verordnen. Eine Rahmenvereinbarung über die Beteiligung an einem „Sport nach Krebs“ wurde mit den Krankenkassen abgeschlossen. Die Verordnung schließt gleichzeitig auch die Prüfung der Unbedenklichkeit für die Teilnehmenden ein. Es besteht ein Versicherungsschutz über die Vereinsgruppe.

Kurs-Nr. S 008

ÜL Inge Fritz, P-/R-Übungsleiterin,
DTB-Trainer Osteoporose Prävention,
DTB-Rückentrainerin, DTB-Trainer
Aqua jogging,
DTB-Trainer Beckenboden
FC Spraitbach

Tag, Uhrzeit Tag und Uhrzeit
sowie Räumlichkeiten sind
telefonisch zu erfragen

Beginn ganzjährig

Gebühr Verordnung (Rezept) ihres Arztes

**Info und
Anmeldung** Inge Fritz FC Spraitbach
Mobil 0172 2464576



**Dabeisein
ist einfach.**



www.ksk-ostalb.de

**Wenn man einen Finanzpartner hat, der
für jeden Kunden Ziele erreichbar macht.
Wir zeigen Ihnen mögliche Wege.**

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Ostalb**



Grußwort

Auch in diesem Kursprogramm möchte ich Sie wieder als 1. Vorstand des Karate-Dojo Spraitbach e.V. recht herzlich begrüßen.

Wir wollen uns dieses Jahr erneut an das Kursprogramm der BARMER anschließen und jedem die Möglichkeit geben, Karate nicht nur als Kampfsport, sondern auch unter dem Motto „Fit for fun“ und „Spaß und Bewegung für jedes Alter“ anbieten.

Mein Trainerteam und ich würden uns sehr über Ihr Kommen freuen.



Sabine Hirsch
1. Vorstand,
Karate-Dojo Spraitbach e.V.



Karate für Kinder ab 6 Jahren

Inhalt Großes Ziel des Kinderkarate ist es, die Kinder in Ihrer physischen sowie psychischen Verfassung zu stärken bzw. zu festigen. Karate ist ein vielseitiger Kampfsport, in dem es heißt, Körper und Geist zu vereinen, um die Vielfältigkeit dieses Sportes zu erlernen. Um im Karate die notwendige körperliche Leistungsfähigkeit zu erreichen, hat das Karate-Dojo Spraitbach e.V., das vom DKV e.V. anerkannte Sportabzeichen, die kleinen Samurais, mit ins Trainingsprogramm aufgenommen. Um dieses Sportabzeichen zu bekommen, müssen allgemeine und karatespezifische Tests durchgeführt werden, auf die die Kinder im Training vorbereitet werden. Neugierig geworden? Dann schaut doch einfach vorbei.



Sabine Hirsch



Caroline Rudolph



Marcel Hirsch



- Kurs-Nr.** S 009
ÜL Sabine Hirsch, Trainerin 4. Dan,
C-Lizenz Trainer
Caroline Rudolph,
Kinder- und Jugendtrainerin 1. Dan,
Marcel Hirsch, 2. Kyu, Kinder- und
Jugendtrainer
Karate-Dojo Spraitbach e.V.
- Tag, Uhrzeit** montags, 17.30 – 19.00 Uhr
Dauer laufendes Angebot, außer in den
Schulferien
- Wo** Spraitbach, Gemeindehalle bei der Schule
Gebühr Aufnahmegebühr einmalig 10,- €
vierteljährlicher Beitrag:
Kinder/Schüler: 25,- €
Erwachsene: 35,- €
nach 3-maligem
kostenlosem Training
Mitgliedschaft erforderlich
- Teilnehmer** unbegrenzt
Anmeldung Sabine Hirsch,
Karate-Dojo-Spraitbach e.V.
Gartenstraße 39,
73565 Spraitbach
Tel. (0 71 76) 33 21





Karate für Jugendliche und Erwachsene

Inhalt



Sabine Hirsch

Karate ist eine Sportart bei der man die waffenlose Selbstverteidigung erlernen kann. Man lernt alle Bewegungen des Körpers zu beherrschen, wie z.B. Beugen, Springen, Balancieren etc., d.h. die Arme, Beine, der Körper und der Geist werden gleichermaßen trainiert.

Das Wesentliche des Karate-Do ist nicht über Sieg und Niederlage zu entscheiden, sondern eine Kampfkunst, die den Charakter durch Training entwickelt, sodass der Karateka jedes physische und psychische Hindernis überwinden kann.



René Rudolph

Kurs-Nr.

S 010

ÜL

Sabine Hirsch, Trainerin 4. Dan, C-Lizenz Trainer und René Rudolph, Trainer 2. Dan, Karate-Dojo Spraitbach e.V.

Tag, Uhrzeit

dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Dauer

laufendes Angebot, außer in den Schulferien

Wo

Spraitbach, Gemeindehalle bei der Schule

Gebühr

Aufnahmegebühr einmalig 10,- €

vierteljährlicher Beitrag:

Kinder/Schüler: 25,- €

Erwachsene: 35,- €

nach 3-maligem kostenlosem Training

Mitgliedschaft erforderlich

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

Sabine Hirsch, Karate-Dojo-Spraitbach e.V.

Gartenstraße 39, 73565 Spraitbach

Tel. (07176) 33 21



- Kurs-Nr.** S 011
ÜL Sabine Hirsch, Trainerin 4. Dan,
C-Lizenz Trainer
und René Rudolph, Trainer 2. Dan,
Karate-Dojo Spraitbach e. V.
- Tag, Uhrzeit** donnerstags, 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer laufendes Angebot,
außer in den Schulferien
- Wo** Spraitbach, Gemeindehalle bei der Schule
Gebühr Aufnahmegebühr einmalig 10,- €
vierteljährlicher Beitrag:
Kinder/Schüler: 25,- €
Erwachsene: 35,- €
nach 3-maligem kostenlosem Training
Mitgliedschaft erforderlich
- Teilnehmer** unbegrenzt
Anmeldung Sabine Hirsch, Karate-Dojo-Spraitbach e.V.
Gartenstraße 39, 73565 Spraitbach
Tel. (07176)3321





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 2023

42. Kursprogramm



Dieses Programm
bringt Sie zum Schwitzen

**Sport-Spaß
Schwäbischer
Wald**

Täferrot

Eine Initiative des Gemeindeverwaltungsverbands Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Durlangen, Spraitbach und Täferrot sowie mit seinen Vereinen in Kooperation mit der BARMER Schwäbisch Gmünd und der Kreissparkasse Ostalb.



Grußwort

Wir vom SSV Täferrot freuen uns auch diesmal wieder beim Sport-Spaß Schwäbischer Wald mit zuwirken.

Genauso wie sich das gesamte Kursangebot vom Sport-Spaß weiterentwickelt hat so wurde auch das Angebot vom SSV Täferrot erweitert. Als Auswahl stellen wir Ihnen das laufende Vereinsangebot zur Verfügung. Ob es nun gesundheitlich – oder sportorientiert sein soll, mit ziemlicher Sicherheit finden Sie für sich das geeignete Angebot. Es spielt keine Rolle ob Sie nun sportlich bereits aktiv sind oder es noch werden wollen, bei uns haben Sie die Möglichkeit bei den jeweiligen Übungsstunden kurz reinzuschnuppern um sich danach einer oder mehreren Gruppen anzuschließen.

Der wichtigste Faktor für einen gut funktionierenden Sportbetrieb sind unsere sehr gut ausgebildeten Übungsleiter, bei denen ich hiermit auch nochmals meinen Dank für ihr außergewöhnliches Engagement aussprechen möchte.

Damit Sie auch davon profitieren können, möchten wir Sie hier noch mal animieren vorbei zu kommen und mitzumachen.

Sie werden sehen durch den Sport werden Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes tun, sondern gleichzeitig wird der Geist und die Seele positiv beeinflusst.

Wir würden uns freuen wenn viele Sport-Spaß-Begeisterte sich angesprochen fühlen und aktiv mitmachen. Denken Sie einfach daran es ist nie zu spät.



SSV
Täferrot e.V.

Rolf Beck

Rolf Beck

1. Vorsitzender SSV Täferrot e.V.



Pilates - bewegen - dehnen - entspannen

Inhalt



Helga Berbalk

- Die Haltung wird aufrechter.
- Die Bewegungen des Körpers werden insgesamt weicher und natürlicher.
- Der Körper wird straff und geschmeidig.
- Die Muskeln werden flexibler, Gelenke beweglicher.
- Die Körpermitte und der Rücken werden gestärkt.
- Der Körper wird entspannt.

Kurs-Nr. **T 001**

ÜL

Helga Berbalk, P-Übungsleiterin,
DTB-Kursleiterin Pilates,
DTB-Kursleiterin Entspannungstechniken,
DTB-Kursleiterin Prävention Sturz
SSV Täferrot

Tag, Uhrzeit

donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr

Beginn

laufendes Angebot, außer in den Schulferien,
der Einstieg ist jederzeit möglich

Wo

Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr

Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer

unbegrenzt

Info und

Helga Berbalk,

Anmeldung

Tel. 07176/2303

Bewegen - Dehnen - Entspannen

**B
E
W
E
G
E
N**
Dehnen
**D
E
H
N
E
N**



Gymnastik am Nachmittag

Inhalt Die Gymnastik richtet sich an alle, die gerne in Bewegung bleiben möchten. Ein Mix aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, die aber keine Höchstleistungen abfordern.



Helga Berbalk

Förderung der Koordination und körperlichen Geschicklichkeit stehen im Mittelpunkt. Auf Ihre gesundheitlichen Einschränkungen wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Zum Abschluß eine kleine Entspannung.

Kurs-Nr. T 002

ÜL

Helga Berbalk, P-Übungsleiterin, DTB-Kursleiterin Pilates, DTB-Kursleiterin Entspannungstechniken, DTB-Kursleiterin Prävention Sturz SSV Täferrot

Tag, Uhrzeit

montags, 15.30 – 16.30 Uhr

Dauer

laufendes Angebot, der Einstieg ist jederzeit möglich

Wo

Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr

Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer

unbegrenzt

Anmeldung

Helga Berbalk,
Tel. 07176/2303





Kobra und mehr für den Körper

Yoga

Inhalt Das sanfte Training zur Stärkung der Rücken und Rumpfmuskeln. Verspannungen lösen, den Körper dehnen. Ein Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Eine Stunde für sich Zeit nehmen
- evtl. eine Wolldecke und warme Strümpfe mitbringen.

Kurs-Nr. T 003

ÜL Judith Fehlinger, Übungsleiterin,
SSV Täferrot

Tag, Uhrzeit dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr

Dauer laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung bei den Übungsstunden

Info Bitte eine Decke mitbringen.



Kinderturnen – Sport – Spiel – Spaß

- Inhalt** Durch vielfältige Vertrauens- und Bewegungsspiele, durch Lauf und Fangspiele, und durch Turnen an und mit Geräten werden die Motivation für Sport und Bewegung gefördert sowie die Motorik und die Koordination geschult. Gemeinsam etwas unternehmen macht Spaß, stärkt Selbstvertrauen, fördert die Selbstständigkeit und übt Fairness.
- Kurs-Nr.** **T 004**
- ÜL** Ingrid Bareis, Sportlehrerin,
SSV Täferrot
- Tag, Uhrzeit** **Grundschul Kinder:**
donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr
ältere Kinder und Jugendliche:
donnerstags, 17.05 – 18.15 Uhr
- Dauer** laufendes Jugendangebot,
außer in den Schulferien
- Wo** Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle
- Gebühr** Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Vereinsbeitrag erwünscht
- Info und Anmeldung** Ingrid Bareis,
Tel. (07175) 921370
Terminänderungen können sich ergeben





Kinderkarate



Inhalt

In diesem Kurs werden Kinder ab 8 Jahren durch das Erlernen dieser Kampfkunst in ihren motorischen und koordinativen Fähigkeiten geschult. Hierzu bildet Karate hervorragende Möglichkeiten. Gleichwohl werden Tugenden wie Disziplin, Respekt und Toleranz vermittelt. Die Kinder werden in diesem Sinne nicht nur in psychischer sondern auch in ihrer physischen Entwicklung unterstützt. Neben dem wöchentlichen Karatetraining wird auch die Teilnahme an Wettkämpfen und vereinbegleitende Maßnahmen angeboten. Modernste Trainingspsychologische Aspekte kommen hier zum Tragen, denn die Trainer werden ständig an den Sportschulen des Landes, sowie auf Lehrgängen des Karate Verbandes Baden-Württemberg aus- und weitergebildet.

Kurs-Nr.

T 005

ÜL

Harald Fehlinger, 1. DAN Karate, lizenziertes Kinder- und Jugendtrainer, Michael Pfeiffer, 2. DAN, lizenziertes Kinder- und Jugendtrainer und wechselnde Trainer aus unserer eigenen Jugend, die bereits Seminare für Kindertraining besucht haben
SSV Täferrot

Tag, Uhrzeit

montags und mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr
laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Dauer

Wo

Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Schnupperkurs kostenfrei,
danach Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer

Bitte frühzeitig anmelden und/oder vormerken lassen. Bitte stets aktuelle Regelungen auf unserer Homepage www.karate-taferrot.de beachten!

Anmeldung

bei den Übungsstunden



Karate – Jugend ab orange

Inhalt In diesem Kurs wird gerade auf die in der heutigen Zeit gesteigerten Herausforderungen in unserer Gesellschaft eingegangen. Ein hoher Teil kommt hier der Gewaltprävention zu, denn den Jugendlichen wird durch die Teilnahme am Karatetraining ein hohes Maß an Selbstbeherrschung und Toleranz vermittelt. Dem Aspekt der waffenlosen Selbstverteidigung im Karate wird große Aufmerksamkeit geschenkt. Gleichzeitig erfahren die Jugendlichen durch die Teilnahme an Wettkämpfen, dass nur ein konsequent verfolgter Weg zum Ziel führen kann. Die Karate Jugend in Täferrot engagiert sich in vielerlei Hinsicht für die Belange der Kinder. Hier erleben sie frühzeitig Vorbild für die „Kleinen“ zu sein.



Karate

Inhalt



Daniel Stephan



Die Kampfkunst Karate begründet seinen Ursprung vor ca. 2000 Jahren. Im Laufe der Zeit entwickelte sich daraus ein ausgeklügeltes Faustkampfsystem, welches nach und nach ausgebaut und erweitert wurde. Schließlich kam über China dieses Selbstverteidigungssystem auf die Okinawa Inseln ins damalige japanische Kaiserreich. Dort entwickelten dann verschiedene Großmeister die unterschiedlichen Karatestile. In Täferrot wird der in Deutschland überwiegend verbreitete traditionelle Shotokan Stil betrieben. Das Karate Dojo Täferrot ist dem Deutschen Karate Verband angeschlossen. Dem einzig vom Innenministerium des Bundes anerkannten Fachverband für Karate. Dies garantiert höchste Qualität bei der Ausbildung der Trainer.

Kurs-Nr.

T 006

ÜL

Daniel Stephan, 3. DAN Karate, lizenzierter Karate C-Trainer, Rolf Beck, 1. DAN Karate, lizenzierter Karate C-Trainer, Dr. med. Christina Waibel, 3. DAN, Trainer, SSV Täferrot

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 – 20.30 Uhr
mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer

laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo

Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer

Bitte die aktuellen Regelungen
auf unserer Homepage

Anmeldung

www.karate-täferrot.de beachten
bei den Übungsstunden
Karate-Team unter www.karate-täferrot.de



Erwachsenen-Karate

Inhalt



Daniel Stephan



Durch das ständige Üben sollen Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Gerade in der heutigen, stressüberlagerten Zeit, soll eine Möglichkeit geboten werden, diesem in psychischer wie physischer Form entgegenzuwirken. Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern die gemeinsame Freude, die Kampfkunst Karate auszuüben. Durch qualifiziertes Training werden auf körperliche Belange Rücksicht genommen, damit ein körperchonendes Üben zum Tragen kommt. Der praxisorientierten und reellen Selbstverteidigung wird zudem Rechnung getragen. Hierzu steht mit Dojo Leiter Ernst Kappel ein speziell ausgebildeter Trainer zur Verfügung. Der Gemeinschaft kommt ein hohes Maß an Bedeutung zu, denn die Erwachsenen engagieren sich im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit.

Kurs-Nr.
ÜL

T 007

Daniel Stephan, 3. DAN Karate,
lizenzierter Karate C-Trainer,
SSV Täferrot

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr.
ÜL

T 008

Daniel Stephan, 3. DAN Karate,
lizenzierter Karate C-Trainer,
Rolf Beck, 1. DAN Karate,
lizenzierter Karate C-Trainer,
Dr. med. Christina Waibel,
3. DAN, Trainer,
SSV Täferrot,

www.karate-taferrot.de/Trainerteam

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 – 20.30 Uhr
mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer
Wo
Gebühr

laufendes Angebot, außer in den Ferien
Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle
Vereinsmitglieder: kostenfrei

Teilnehmer

Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt erwünscht
Bitte die aktuellen Regelungen
auf unserer Homepage

Anmeldung

www.karate-taferrot.de beachten
bei den Übungsstunden



Karate für Ältere – Jukuren – (Späteinsteiger)

Inhalt



Daniel Stephan



Jukuren bedeutet übersetzt „die Erfahrenen“. Hier soll Spätberufenen die Möglichkeit gegeben werden, vielleicht einen Kindheitstraum wahr werden zu lassen und die Kampfkunst Karate zu erlernen. In einer zunächst separat geführten Gruppe werden die Späteinsteiger an das Karate herangeführt. Hier kommt dem absoluten körper-schonendem Erlernen und Üben der Karatetechniken oberste Priorität zu. Die speziell geschulten Trainer achten darauf, den Übenden bei zu großem Trainingseifer etwas zu bremsen, um so Verletzungen zu verhindern. Gemeinsam sollen die Jukuren Schritt für Schritt und dies gemeinsam ihren Weg Karate begehen.

Kurs-Nr.

T 009

ÜL

Daniel Stephan und sein Trainerteam,
www.karate-täferrot.de

Tag, Uhrzeit

montags, 19.00 – 20.30 Uhr und
mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
bei den Trainingsstunden nachfragen

Dauer

laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo

Werner Bruckmeier Halle

Gebühr

Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Vereinsbeitrag
erwünscht

Teilnehmer

Bitte die aktuellen Regelungen
auf unserer Homepage
www.karate-täferrot.de beachten

Info und Anmeldung

vor den Übungsstunden beim
Trainerteam



Badminton

Inhalt



Reinhold Stierl

Das beliebte Freizeitspiel mit dem leichten Federball – in der Halle gespielt – eine ideale Möglichkeit, sich spielerisch fit zu halten. Aufwärmung mit Funktionsgymnastik.

Kurs-Nr.

T 010

ÜL

Reinhold Stierl, Sportlehrer, SSV Täferrot dienstags, 20.15 – 22.00 Uhr

Tag, Uhrzeit

Dauer

laufendes Angebot, außer in den Schulferien

Wo

Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr

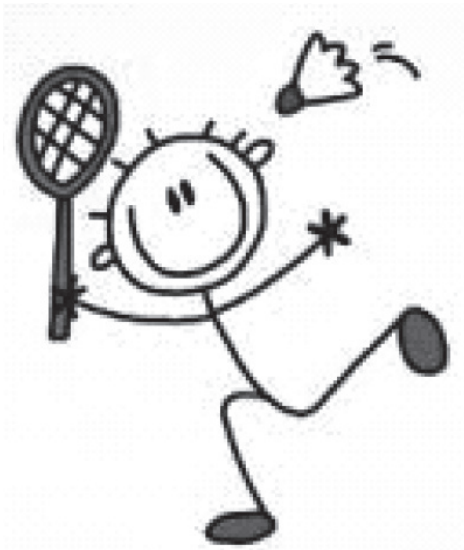
Vereinsmitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt erwünscht unbegrenzt

Teilnehmer

Anmeldung

vor den Übungsstunden bei Reinhold Stierl, Telefon (07171) 74712





Volleyball

Inhalt Diese attraktive Sportart ist eine ideale Möglichkeit sich spielerisch fit zu halten. Ein faszinierendes Freizeitspiel für jedes Alter. Volleyball wird überwiegend in der Halle gespielt. Als Trendsportart bekannt unter dem Begriff „Beach-Volleyball“ erobert das Spiel zunehmend immer mehr Freigelände in den Vereinen. Egal ob in der Halle oder am Strand der Copacabana in Rio ist das Üben und Erlernen von Grundtechniken, wie „Baggern“, „Pritschen“, „Schmetter“ und „Aufschlag“, Voraussetzung für diese tolle Ballsportart.

Kurs-Nr. T 011

ÜL Joachim Stecklum, Sportlehrer,
SSV Täferrot

Tag, Uhrzeit donnerstags, 20.00 – 22.00 Uhr

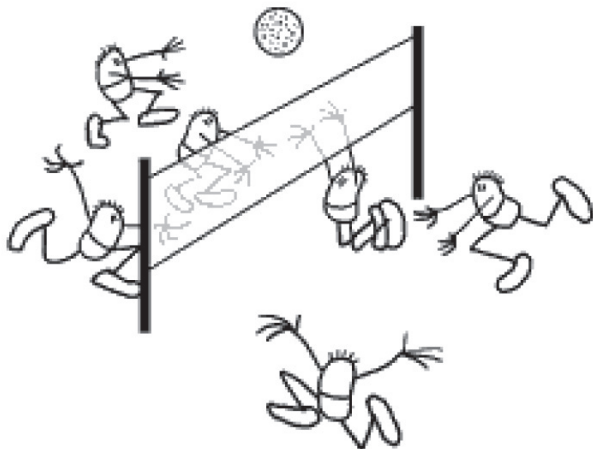
Dauer laufendes Angebot,
außer in den Schulferien

Wo Täferrot, Werner-Bruckmeier-Halle

Gebühr Vereinsmitglieder: kostenfrei
Nichtmitglieder: Vereinsbeitritt erwünscht

Teilnehmer unbegrenzt

Anmeldung bei den Übungsstunden





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!

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.

AIDS-Hilfe Schwäbisch Gmünd e.V.

Traubengässle 3, 73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171-19411 · Telefax: 07171-932343
info@aidshilfe-gmuend.de · www.aidshilfe-gmuend.de
Ansprechpartner: Joschi Moser (Vorsitzender)

AIDS-Beratungsstelle im Gesundheitsamt Dienststelle Hardt

Oberbettringer Straße 166 · 73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171-32142 · Telefax: 07171-32158
gesundheitsamt@ostalbkreis.de · www.ostalbkreis.de
Ansprechpartner: Francisca Geiger (Ärztin)

Hepatitis und Lebererkrankungen Baden-Württemberg Selbsthilfe, Kontaktstelle und Beratung

info@hepatitis-bw.de · www.hepatitis-bw.de

Anonyme Alkoholiker

Gemeindehausstraße 7 · 73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0170 4878628 · AA-SchwaebischGmuend@t-online.de
www.anonyme-alkoholiker.de

AL-ANON-Gesprächsgruppen

Gemeindehausstraße 7 · 73525 Schwäbisch Gmünd

AL-ANON-Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Gemeindehausstraße 7 · 73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 0171-8766441

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Großdeinbach

73527 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 01511-5365825
Ansprechpartner: Martin Exner (Vorsitzender)

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Rehnenhof

73527 Schwäbisch Gmünd · Telefon: 07171-604768
Ansprechpartner: Klaus Muche (Vorsitzender)



Ess-Brech- und Magersüchtige

Kontakt über PSB Caritas · Telefon: 07171-63015
Ansprechpartner: Rothenberger-Schwendele (Vorsitzende)

ADHS Deutschland e.V.

Gesprächskreis Schwäbisch Gmünd,
Eltern- sowie Erwachsenenengruppe,
Telefon: 07171-9223332,
Ansprechpartner: Bernhard Lange

**ADS e.V. - Elterninitiative AdS e.V.
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
mit und ohne Hyperaktivität**

Gesprächskreis Schwäbisch Gmünd,
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171-89100 · www.adsev.de
Ansprechpartnerin: Angela Breitweg-März

**Gesprächskreis für Eltern
Lese- und Rechtschreibschwacher Kinder**

Telefon: 07172-7302
Ansprechpartner: Fr. Dr. Iron (Vorsitzende)

Frühchen Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-999116
Ansprechpartner: Stefanie Nagel

**Verwaiste Eltern der Region Ostalb
Kontakt für Schwäbisch Gmünd und Umgebung**

Telefon: 07171-8743232
Ansprechpartnerin: Alexandra Lange-Sturm

Verwaiste Eltern Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-875384
Ansprechpartnerin: Vera Nagel

**Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.
Bezirksgruppe Ostalb**

Gmünder Str. 32/1, 73550 Waldstetten
Telefon: 07171-876657 · ostalband@bsv-wuerttemberg.de
Ansprechpartner: Wolfgang Hecke (Leitung)

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Schwäbisch Gmünd

Charlottenstr. 7 73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171-30540 · Ingrid@Mangiapane.de · www.dshgd.de
Ansprechpartner: Ingrid Mangiapane (Leitung)



Epilepsie

SHG für Anfalls Kranke in Schwäbisch Gmünd und Umgebung e.V.
shg-epi-ps@outlook.de
www.epilepsie-gd.de

PAEPA (Psychosomatische Ängste und Panikattacken Schwäbisch Gmünd

Info täglich von 18 - 20 Uhr,
Telefon: 0170-1166499

Neurodermitis Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07174-802299
Ansprechpartnerin: Angela Erhardt

Emotions Anonymous (EA) Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-69744
Ansprechpartner: Albert Seitzer

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

Telefon: 07171-74008
Ansprechpartnerin: Beatrijs Fink (Vorsitzende)

Gesprächskreis Angehörige psychisch Kranker

Telefon: 07171-66859
Ansprechpartner: Fr. Hoffmann (Vorsitzende)

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Schwäbisch Gmünd

Im Wäldle 10, 73527 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171-75786 · hanswuensch@arcor.de
Ansprechpartner: Hans Wünsch
und Martha Klauer Telefon: 07175-7371

Demenz-Austausch für Angehörige

DRK-Zentrum, Weißensteiner Str. 40,
73525 Schwäbisch Gmünd · Telefon: 07171-3506-84
Ansprechpartnerin: Anna Ring

SHG Borreliose Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-915312
Ansprechpartner: Wiltrud Moßner-Glatzer

Polio-Treff Göppingen-Schwäbisch Gmünd

Oderstraße 91, 73529 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171-83354
Waltraud.bart@web.de · www.polio-initiative-europa.de
Ansprechpartnerin: Waltraud Bart (Leiterin)



Multiple Sklerose - AMSEL

Kontaktgruppe Schwäbisch Gmünd
Ansprechpartner:
Eberhard Bauder, Telefon: 07173-12435
Helga Klonau, Telefon: 07173-2964

**Menschen mit Behinderung -
Selbsthilfegruppe für Eltern von Eltern**

Telefon: 07171-182515 · Facebook.com/julegmuend
Ansprechpartnerin: Tanja Rosenstein

**Menschen mit geistiger Behinderung
Lebenshilfe e.V. Schwäbisch Gmünd**

Telefon: 07171-61877
Ansprechpartnerin: Rosemarie Abele

Lebenshilfe e.V. Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-61877
Ansprechpartner: Jörg Sadowski

**Die Blüte - Selbsthilfegruppe Schlaganfall
Schwäbisch Gmünd**

Telefon: 07171-69846
Ansprechpartnerin: Ingrid Breidenstein

Schädel-Hirn-Patienten in Not e.V.

Telefon: 0160-95791230 (ab 16.00 Uhr)
Ansprechpartnerin: Raphaela Biekert

Schädelhirnverletzte und Wachkomapatienten

Telefon: 07176-6261
Ansprechpartnerin: Hilde Tonhäuser

Herzsportgruppe TSV Lorch

73547 Lorch · Telefon: 07172-2577
Ansprechpartner: Franz Treuer (Vorsitzender)

Rehasport für den Stütz- und Bewegungsapparat

Gesundheits- und Rehasportverein Baden-Württemberg
Ort: Squash & Fit, Robert-Bosch-Straße 9,
73550 Waldstetten
Zeit: montags, 10.30 – 11.30 und 18.00-19.00 Uhr
Begleit. Arzt: Dr. Axel Menden
Leitung: Peter Derst – Physiotherapeut
Info und Anmeldung: Fr. Schopf und Fr. Ludwig
unter: Telefon: 07171/4686



Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft

Schwäbisch Gmünd, Am Schönblick 61
73527 Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171-779371
m.funk@rheuma-liga-bw.de
www.rheuma-liga-bw.de
Ansprechpartner: Manfred Funk und Ulla Funk

Deutsche Rheuma-Liga

Leutzestraße 53, 73525 Schwäbisch Gmünd

Rheuma-Liga Schwäbisch Gmünd - Kollagenosen/Vaskulitis

Telefon: 07176-2517 (ab 20.00 Uhr)
Ansprechpartnerin: Christa Friedel

Rheumatiker der jung-aktiven Mitte und für junge Rheumatiker Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-36624
Ansprechpartnerin: Evelyne Kircher

SHG Fibromyalgie

Rheuma-Liga Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171-41201
Ansprechpartner: Birgit Kraft

Fibromyalgie

SHG Fibromyalgie Schwäbisch Gmünd
Telefon: 07171-40895
Joerg-reiner-bindemann@t-online.de
Ansprechpartner: Reiner Bindemann

OSO - Osteoporose Selbsthilfegruppe Ostalb

Brunnenwiesenstr. 15, 73575 Leinzell,
Telefon: 07171-42156,
b.d-e@gmx.de
Ansprechpartnerin: Regine Wilky

Selbsthilfegruppe nach Krebs

Kontaktgruppe des Deutschen Roten Kreuzes

Telefon: 07171-72997 · www.drk-gd.de
Ansprechpartner: Margarete Schäffler, Telefon: 07171-72997
Sonja Duschek, Telefon: 07171-350640
Anita Haas (Leitung der Gymnastikgruppe) Telefon: 07171-84000

Gesprächskreis krebsoperierter Frauen

Ansprechpartner: Christiane Schwager, Telefon: 07171-81652
und Margarete Schäffler, Telefon: 07171-72997



Offener Gesprächskreis für Frauen nach Krebs

Ansprechpartnerinnen: Elisabeth Stanislowski -
Telefon: 07174-5918,
Rose Schlipf - Telefon: 07181-86729

Kontaktgruppe nach Krebs

Telefon: 07171-81761
Ansprechpartnerin: Johanna Hollmann

Leukämie und Lymphome Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07173-915030,
www.shg-leukaemie-lymphome-gd.de
Ansprechpartner: Cornelia Jäger

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Schwäbisch Gmünd

Kürzestraße 4, 73560 Böbingen an der Rems
Telefon: 07173-3811
shg@prostatakrebs-schwaebischgmuend.de
www.prostatakrebs-schwaebischgmuend.de
Ansprechpartner: Klaus-Peter Sorg (Gruppenleiter)
klaussorg@gmx.de

Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-84420
Ansprechpartner: Josef Saxa

Selbsthilfegruppe Harninkontinenz

Telefon: 07176-452210

Darmkrebs / Stomaträger

Deutsche ILCO e.V. Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-83362 · www.ilco-ostwuerttemberg.de
Ansprechpartner: Anton Behringer

Endometriose

Telefon: 07171-75084
Ansprechpartnerin: Theresia Eisele



Wildwasser -

Selbsthilfegruppe für Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben

Marktplatz 34, 73525 Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-39977

Frauen helfen Frauen e.V.

Lorcher Str. 22, 73525 Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-39977 · frauen-helfen-frauen-gd@web.de

Selbsthilfegruppe Seelische Gewalt - für Frauen und Männer

Telefon: 07171-9227080

Mobbing Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-68576 · funhardt@jufun.de

Ansprechpartnerin: Birgit Bormann

Hospiz-Gruppe Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-5130

Ökumen. AG Hospiz Schwäbisch Gmünd

**Begleitung von Schwerstkranken,
Sterbenden, Trauernden und deren Angehöriger**

Buchstraße 14, 73525 Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171-999344

info@hospiz-gd.de · www.hospiz-gd.de



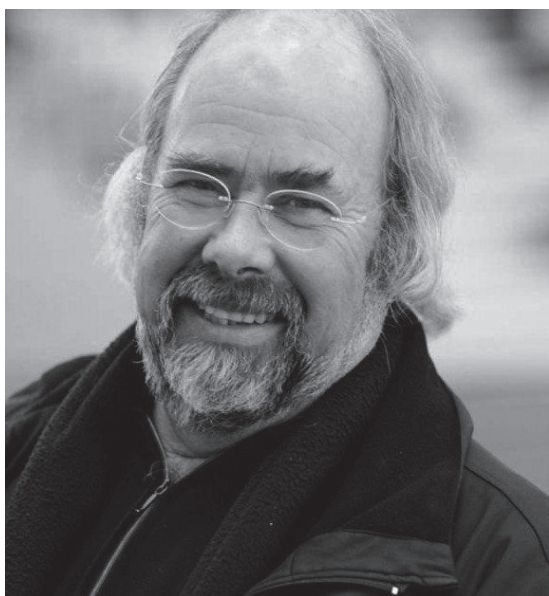
Nikolauslehrgang 2023

- Im Dezember findet der Nikolauslehrgang des Württembergischen Leichtathletikverbandes in Zusammenarbeit mit dem DLV statt.
(Leitung Fred Eberle)

Die genaue Kursbeschreibung entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Beginn Samstag, 04. Dezember 2023,
09.00 Uhr in der Sporthalle
Katharinenstraße, Untergeschoß

Info **Zur Verlängerung der C-Trainer und Übungsleiter-Lizenz werden jeweils 8 Stunden angerechnet.**





Impressum

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

Redaktionsschluss: Oktober 2022

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengetragen und geprüft. Durch Zeitablauf können sich zwangsläufig Änderungen ergeben. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar. Bitte richten Sie diese an eine der angegebenen Adressen.

Herausgeber Gemeindeverwaltungsverband Schwäbischer Wald mit den Gemeinden Mutlangen, Ruppertshofen, Spraitbach, Durlangen, Täferrot und den jeweiligen Turn- und Sportvereinen.

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

Redaktion Peter Kühnl, GVV Schwäbischer Wald
Margit Peller, TSV Mutlangen
Lisa Jäger, FC Durlangen
Inge Fritz, FC Spraitbach
Helga Berbalk, SSV Täferrot
Dietmar Weiß, BARMER Schwäbisch Gmünd

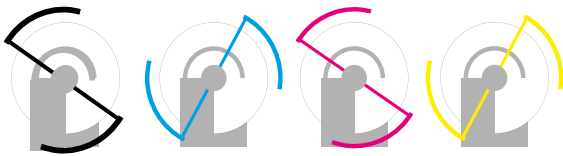
Zusammenstellung Dietmar Weiß, BARMER Schwäbisch Gmünd
Margit Peller, TSV Mutlangen

Bildnachweis Stadt Schwäbisch Gmünd,
Beteiligte Sportvereine, Rems-Zeitung

Satz und Bild Organisations-Druck GmbH
Schwäbisch Gmünd

Druck Organisations-Druck GmbH
Schwäbisch Gmünd

Gedruckt auf umweltfreundlichem chlorfrei gebleichtem Papier



Organisations**DRUCK** GmbH

*Farbe und Papier...
...wir machen was draus!*

Güglingstraße 62
Schwäbisch Gmünd
mail@organisationsdruck.de
www.organisationsdruck.de

 **(07171) 85868**





**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