

Jahresprogramm

2024



Gmünder  
Sport-Spaß

+ Waldstetten



# Inhalt

---

Vorwort	3
Informationen zur Teilnahme	4
Kursfachleute	8

---

<b>Kinder &amp; Jugendliche, Kurse bis 18 Jahre</b>	<b>12</b>
■ Turnen	14
■ Wassersport	18
■ Kampfsport	22

---

<b>Erwachsene, Kurse ab 18 Jahre</b>	<b>24</b>
■ Kampfsport	26
■ Sportschießen	28
■ Reiten	30
■ Aktivsport, Fitness, Gymnastik	32
■ Laufen, Walking	42
■ Entspannung, Achtsamkeit	46
■ Wassersport	48
■ Tanzen	53
■ Tanzprojekt: Gmünder Gartenschau 2024	56
■ Rehasport	58

---

Beteiligte Vereine und Verbände	60
29. Kinder-Sport-Spaß-Fest	62
Gmünder Kinder-Sport-Spaß	63
Trainer-Netzwerk	64
Schwimmen lernen	65

---

Impressum	66
-----------	----

# Vorwort

## 55. Kursprogramm

**„Das Geheimnis des Erfolgs  
ist anzufangen.“**

Dieses Zitat kann dem amerikanischen Schriftsteller Mark Twain zugeordnet werden. Es macht deutlich, dass der größte und wichtigste Schritt immer der erste Schritt ist.

Mit dem Gmünder Sport-Spaß-Programm bieten wir Ihnen wieder ein umfangreiches Bewegungs- und Sportprogramm an. Die Trainer/innen und Übungsleiter/innen des Gmünder Sport-Spaß-Programms unterstützen Sie kompetent in allen Bewegungs- und Sportfragen. Es gibt keinen Grund zu zögern. Machen Sie mit!

Nachhaltigkeit ist inzwischen auch im Sport ein wichtiges Ziel. Das Programmheft wurde daher komprimiert und inhaltlich gestrafft. Damit sparen wir wertvolle Ressourcen wie Holz, Wasser und Energie ein. Wir zählen auf Ihre Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem 55. Kursprogramm für 2024. Bleiben Sie gesund und werden Sie aktiv.



**Richard Arnold**  
Oberbürgermeister  
Stadt  
Schwäbisch Gmünd



**Ralf Wiedemann**  
Vorsitzender des  
Stadtverbands Sport



**Tanja Kawohl**  
Standortverantwortung  
BARMER  
Schwäbisch Gmünd



**Dietmar Weiß**  
Regionalgeschäftsführer  
BARMER  
Schwäbisch Gmünd



**Markus Frei**  
Vorstandsvorsitzender  
Kreissparkasse  
Ostalb

# Informationen zur Teilnahme

## Gmünder Sport-Spaß

---

### Kurszeitraum

Das Kursangebot gilt für den Zeitraum vom 01.01.2024 bis 31.12.2024.

---

### Informations-Service

Aktuelle Informationen zum Gmünder Sport-Spaß erhalten Sie beim Amt für Bildung und Sport Schwäbisch Gmünd:



**Claudia Wagner**  
(Koordinatorin)

Telefon: 07171-603 4013

E-Mail: sport-spazz@

schwaebisch-gmuend.de

www.gmuender-sport-spazz.de

oder bei BARMER Schwäbisch Gmünd:



**Dietmar Weiß**  
(Regionalgeschäftsführer)

Telefon: 0800-333004 307 551

E-Mail: dietmar.weiss@barmer.de

www.barmer.de



---

### Anmeldung

- Ihre schriftliche, persönliche oder Online-Anmeldung ist sofort gültig.
- Wenn im Kurs kein Platz mehr frei ist, werden Sie telefonisch oder schriftlich über die Aufnahme in die Warteliste informiert.
- Ebenso benachrichtigen wir Sie, wenn ein Kurs ausfällt.
- Anmeldungen bitte bis spätestens drei Arbeitstage vor Kursbeginn.
- Eine Anmeldebestätigung folgt.

---

### Abmeldung

- Eine Abmeldung muss bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn beim Amt für Bildung und Sport erfolgen.

---

### Kursgebühr

Eine Woche vor Kursbeginn ist die Kursgebühr zu überweisen. Bitte geben Sie die jeweilige Kursnummer und den Namen des Kursteilnehmers bzw. der Kursteilnehmerin an.

### Bankverbindung:

Kreissparkasse Ostalbkreis

Amt für Bildung und Sport der Stadt Schwäbisch Gmünd

IBAN: DE74 6145 0050 0800 2836 70

BIC: OASPDE6AXXX

---

### Rücktritt

Das Amt für Bildung und Sport kann wegen mangelnder Beteiligung oder wegen Ausfall der Kursleiterin oder des

Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitere Ansprüche an das Amt für Bildung und Sport sind ausgeschlossen. Bei geringerer Kursbelegung als der Mindest-Teilnehmerzahl wird zu Beginn des Kurses die Verkürzung und/oder ein Aufpreis festgelegt.

---

### **Ermäßigung**

Für die einzelnen Kurse sind unterschiedliche Gebühren festgesetzt.

Ermäßigungsschema:

Gebühr: 100% € / 80% € / 75% €

#### **80% Ermäßigung**

- Vereinsmitglieder der Schwäbisch Gmünder und Waldstettener Sportvereine zahlen eine ermäßigte Gebühr.

#### **75% Ermäßigung**

- Schüler/innen, Studierende, Azubis und Inhaber/innen der städtischen Bonuskarte erhalten ebenso eine Ermäßigung.
- Für die Gebührenermäßigung muss bei der schriftlichen Anmeldung ein Nachweis vorgelegt werden.

#### **50% Ermäßigung**

- Menschen mit Behinderung erhalten ab einem Behinderungsgrad von 80 einen 50%-Preisnachlass.
- Menschen mit Behinderung, die das Merkzeichen „B“ im Ausweis stehen haben, benötigen eine Begleitperson. Diese erhält bei Kursen und Veranstaltungen kostenfreien Eintritt.

---

### **Leistungen für die Teilhabe im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets**

Kinder aus Familien, die Arbeitslosengeld, Sozialgeld, Sozialhilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder Kinder-

zuschlag beziehen, können im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets für die Teilnahme an Kursen Leistungen erhalten. Die Leistungen sind bei der für Sie zuständigen Stelle zu beantragen:

#### **Leistungsberechtigte nach dem SGB II:**

Jobcenter Ostalbkreis  
Bahnhofplatz 1  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 07171-104804430

#### **Bezieher von Wohngeld oder Kinderzuschlag:**

Stadt Schwäbisch Gmünd:  
Amt für Familie und Soziales  
Marktplatz 37, Zi. 1.25  
73525 Schwäbisch Gmünd,  
Telefon: 07171-603 5028  
Gemeinden des Kreisgebietes:  
Landratsamt Ostalbkreis  
Geschäftsbereich Soziales  
Stuttgarter Straße 41  
73430 Aalen  
Telefon: 07361-503 1720

#### **Familienpass PLUS – 2024**

Städtischer Familienpass Schwäbisch Gmünd, Ermäßigungen und attraktive Angebote für Familien mit geringem Einkommen.

Online-Antrag:

<https://www.schwaebisch-gmuend.de/staedtischer-familienpass.html>

Informationen und Rückfragen:

Birgit Schmidt  
Amt für Familie und Soziales  
Telefon: 07171-603 5070  
E-Mail: birgit.schmidt@schwaebisch-gmuend.de

---

## **Gebührenerstattung**

Die Krankenkassen haben die Möglichkeit, Maßnahmen zur Primärprävention (§20 SGB V) zu erbringen. Für einige der in dieser Broschüre beschriebenen Angeboten können den Teilnehmenden 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 und damit die persönlichen Gesundheitskompetenzen gestärkt werden. Deshalb ist die Voraussetzung, dass an mindestens 80% der acht bis zwölf Angebotsterminen 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 Qualitätsschlüssel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet, berechtigen eine mögliche Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen („ZPP-geprüft und anerkannt“). Die Regelung des §20 SGB V gilt für alle Krankenkassen gleichermaßen.

Über die Möglichkeit einer Bezuschussung der Kurskosten sollten Sie sich jedoch vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse erkundigen. BARMER-Versicherte haben die Möglichkeit, unter [www.barmar.de/a000052](http://www.barmar.de/a000052) entsprechend zertifizierte Gesundheitskurse zu suchen.

---

## **Sportmedizinische Untersuchung**

Eine sportmedizinische Untersuchung wird für Neu- und Nebeneinsteiger/innen empfohlen, um Verletzungs- und Krankheitsrisiken rechtzeitig vorzubeugen. Aber auch erfahrene Sporttreibende sollten sich in regelmäßigen Abständen ärztlich durchchecken lassen. Sie können bei Ihrer Krankenkasse nachfragen, ob diese die Kosten der ärztlichen Untersuchung übernimmt.

---

## **Haftung**

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Die Haftung des Veranstaltenden beschränkt sich auf Schäden durch grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §276 und §278 BGB ist ausgeschlossen.

---

## **Qualität durch Ausbildung und Zertifizierung**

Die Übungsleiter/innen des Gmünder Sport-Spaß-Programms haben in den Sportvereinen der Stadt und in den Sportfachverbänden ihre Ausbildungen absolviert und weiterreichende Erfahrungen gesammelt, bevor sie im Kursprogramm eingesetzt werden. Mit einer jährlichen, in Gmünd stattfindenden „Übungsleiterfortbildung“ qualifizieren wir unsere Übungsleiter/innen selbst weiter. 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 erlangen die Zertifikatsinhaber/innen die Befähigung zur Durchführung des präventiven Gesundheitsprogramms 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 der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Das Konzept ist entsprechend geprüft und anerkannt worden.

Alle Kurse, die diese Voraussetzung erfüllen (bei Redaktionsschluss im Oktober 2024), sind mit diesem Logo versehen:



## Sportveranstaltungen 2024

2. bis 6. Januar 2024

**34. Staufer-Open  
Schachmeisterschaften**

9. März 2024

Volkslauf

**38. Gmünder Stadtlauf**  
[www.gmuender-stadtlauf.de](http://www.gmuender-stadtlauf.de)

19. März 2024

**Eröffnung „Fit im Park“**  
[www.schwaebisch-gmuend.de](http://www.schwaebisch-gmuend.de)

3. Juli 2024

**29. Kinder Sport-Spaß-Fest**  
[www.schwaebisch-gmuend.de](http://www.schwaebisch-gmuend.de)

26. Oktober 2024

**34. Sparkassen-Albmarathon**  
[www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

---

**i** Weitere Termine finden Sie auf:  
[www.schwaebisch-gmuend.de](http://www.schwaebisch-gmuend.de)

# Kursfachleute

## Gmünder Sport-Spaß



**Gabriele von Abel**  
Übungsleiterin B:  
Sport in der Prävention,  
DTB-Kursleiterin, Faszio-  
Training, WBR5-Rehasport  
Orthopädie



**Lana Dzida**  
Sportlehrerin, P-Lizenz,  
B-Pilates-Ausbildung



**Anne Alb**  
Übungsleiterin B, Indoor-  
cycling Instructor, Pilates  
plus und Pilates matwork



**Melanie Fersel**  
Trainerin B, Gesundheitssport



**Daniela Aloisi**  
DOSB-Übungsleiterin B,  
Sport in der Prävention,  
Gesundheitsförderung im  
Kinderturnen, Gesundheits-  
training für Kinder und  
Jugendliche



**Nicole Friedhoff**  
Übungsleiterin



**Renate Brech**  
DOSB-Übungsleiterin B,  
Sport in der Prävention,  
DTB-Rückentrainerin,  
DTB-Osteoporosetrainerin



**Maria Gold**  
Pferdewirtschaftsmeisterin



**Chris Brunner**  
Übungsleiter C



**Hannelore Grünauer**  
Übungsleiterin B, Prävention,  
Profil Haltung, Bewegung und  
Entspannung, Trainerin C  
Aerobic, DTB-Rückentrainerin



**Hella Grünauer**  
Übungsleiterin B



**Marianna Jahn**  
Übungsleiterin C



**Anja Herzel**  
Fascial-Fitness-Trainerin



**Ingrid Künstler**  
Autorisierte Zumba Kurs-  
leiterin, Life Kinetik Trainerin,  
Vinyasa Power Yoga Master  
Lizenz, Fitness und Gesund-  
heitstrainerin



**Birgit Holländer**  
Übungsleiterin B,  
Gesundheitssport,  
Indoor Cycling Instructor



**Sascha Kupfer**  
Übungsleiter C, Krav Maga  
Instructor, Athletiktrainer BSA,  
Trainer of Warrior, Level  
1+2 nach Martin Rooney



**Uwe Holländer**  
Trainer C



**Cornelia Küppershaus**  
Übungsleiterin



**Yusif Jafarov**  
Übungsleiter C, Kinderturnen



**Hannah Küppershaus**  
Übungsleiterin



**Gerlinde Maier**  
Übungsleiterin Laufkurs



**Sebastian Rupp**  
Übungsleiter C, Indoor Cycling  
Instructor



**Carolin Nuding**  
Sportlehrerin, Indoor Cycling  
Instructor



**Jörg Sadowski**  
Übungsleiter B, Sport  
in der Rehabilitation,  
Psychomotorik, Basisquali-  
fikation Motopädagogik



**Elke Peischl**  
Indoor Cycling Instructor,  
Lauftrainerin, Übungs-  
leiterin B, Fitness und  
Gesundheit, DTB-Kursleitung,  
Osteoporose-Prävention



**Peter Samenfink**  
Übungsleiter Sportschießen



**Harald Quicker**  
Kursleiter Nordic Walking,  
Laufkursleiter



**Uwe und Christa  
Schlichenmaier**  
Kursleitung Boogie-Woogie



**Monika Röhrich**  
Übungsleiterin



**Dieter Schneider**  
Tanzsporttrainer C,  
Standard und Latein



**Erika Schneider**  
Diplom-Sportlehrerin



**Andreas Tellbach**  
Übungsleiter C



**Sabine Schneider**  
Tanzsporttrainerin C,  
Standard und Latein



**Heike Tobias**  
Schwimmausbilderin



**Gabi Sobl**  
Laufkursesleiterin



**Frank Wendel**  
DOSB-Trainer C,  
Leistungssport Schwimmen



**Iris Stelzner**  
Aquafitness Instructor



**Birgit Wimberger**



**Daniela Stotz**  
Übungsleiterin C





# Kinder & Jugendliche

Kurse bis 18 Jahre

<b>Turnen</b>	14
<b>Wassersport</b>	18
<b>Kampfsport</b>	22

# Turnen



## Bewegungsgrundlagen für Pampers-Zwerge

Das Motto dieser Kursstunden ist: Wir machen Spiele, die schnell und einfach aufgebaut sind. Die Kinder lernen, sich gut und sicher zu bewegen. Wir nutzen einfache Sportgeräte. Die Turnhalle wird zur Erlebniswelt. Die Kinder lernen Grundlagen der Bewegung.

**Kursleitung:** Monika Röhrich

**Ort:** Johann-Buhl-Turnhalle

**Kosten:** 39 €

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Termine:** 10 mal

**Alter:** 1,5 bis 3 Jahre

in Begleitung eines Elternteils



- 1 09.01. bis 19.03.2024  
Dienstag, 16:10 – 17:10
- 2 16.04. bis 02.07.2024  
Dienstag, 16:10 – 17:10
- 3 17.09. bis 26.11.2024  
Dienstag, 16:10 – 17:10

## Eltern-Kind-Turnen

In diesem Kurs entdeckt Ihr Kind die Turnhalle als neue Erlebniswelt und lernt auch andere Kinder kennen. Die Kinder machen neue Bewegungserfahrungen. Sie kriechen, rollen, steigen, springen, rutschen, ziehen, schieben und werfen. Dazu werden große und kleine Geräte benutzt.

**Kursleitung:** Yusif Jafarov

**Ort:** Friedensturnhalle  
Rehnenhof

**Kosten:** 39 €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 10 mal

**Alter:** 1,5 bis 3 Jahre,  
in Begleitung eines Elternteils



---

**4** 12.01. bis 22.03.2024  
Freitag, 16:00 – 17:00

---

**5** 12.01. bis 22.03.2024  
Freitag, 17:00 – 18:00

---

**6** 12.04. bis 12.07.2024  
Freitag, 16:00 – 17:00

---

**7** 12.04. bis 12.07.2024  
Freitag, 17:00 – 18:00

---

**8** 13.09. bis 29.11.2024  
Freitag, 16:00 – 17:00

---

**9** 13.09. bis 29.11.2024  
Freitag, 17:00 – 18:00

## Turn-Zwerge

In der Turnhalle bauen wir eine Bewegungslandschaft auf und machen sie zur Erlebniswelt. Die Kinder machen dort viele neue Erfahrungen, was die Grundlagen der Bewegung fördert.

**Kursleitung:** Daniela Aloisi

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Alter:** 1,5 bis 3 Jahre,  
in Begleitung eines  
Elternteils



---

**Ort:** Waldstetten-Stuifenhalle

**Kosten:** 35 €

**Termine:** 9 mal

---

**10** 11.01. bis 14.03.2024  
Donnerstag, 16:00 – 17:00

---

**Ort:** Waldstetten-Stuifenhalle

**Kosten:** 43 €

**Termine:** 11 mal

---

**11** 11.04. bis 11.07.2024  
Donnerstag, 16:00 – 17:00

---

**Ort:** Fein Halle

**Kosten:** 35 €

**Termine:** 9 mal

---

**12** 09.01. bis 12.03.2024  
Dienstag, 16:00 – 17:00

---

**Ort:** Fein Halle

**Kosten:** 51 €

**Termine:** 13 mal

---

**13** 09.04. bis 16.07.2024  
Dienstag, 16:00 – 17:00

---

**14** 10.09. bis 10.12.2024  
Dienstag, 16:00 – 17:00

## Turn-Kinder

Nun dürfen die Kinder ohne Eltern durch die Halle flitzen und sich an den Geräten ausprobieren. Wir arbeiten vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen. Mit verschiedenen Themenwelten trainieren wir spielerisch den ganzen Körper. Durch die Psychomotorik sammeln wir Erfahrungen über unsere Umwelt, unseren Körper, unser Soziales und festigen dies. Jahreszeiten, Spiele, Tanz- und Entspannungsgeschichten gehören auch dazu.

**Kursleitung:** Daniela Aloisi

**Ort:** Fein Halle

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Alter:** 3 bis 5 Jahre



---

**Kosten:** 35 €

**Termine:** 9 mal

---

**15** 09.01. bis 12.03.2024  
Dienstag, 14:50 – 15:50

---

**Kosten:** 51 €

**Termine:** 13 mal

---

**16** 09.04. bis 16.07.2024  
Dienstag, 14:50 – 15:50

---

**17** 10.09. bis 10.12.2024  
Dienstag, 14:50 – 15:50

## Rope Skipping

Rope Skipping ist Seilspringen nach Musik. Rope Skipping macht Spaß und ist gut für die Gesundheit. Das kann man allein oder mit mehreren Personen machen. Schülern und Schülerinnen macht diese neue Sportart besonders viel Spaß. Alle können ihre eigenen Tanzschritte erfinden. Sie brauchen nur ein oder zwei Seile und ihren eigenen Körper.

**Kursleitung:** Daniela Aloisi

**Ort:** Adalbert-Stifter-Halle

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Alter:** 6 bis 15 Jahre



---

**Kosten:** 40 €

**Termine:** 9 mal

---

**18** 11.01. bis 14.03.2024  
Donnerstag, 18:00 – 19:00

---

**Kosten:** 49 €

**Termine:** 11 mal

---

**19** 11.04. bis 11.07.2024  
Donnerstag, 18:00 – 19:00

---

**Kosten:** 54 €

**Termine:** 12 mal

---

**20** 12.09. bis 12.12.2024  
Donnerstag, 18:00 – 19:00



# 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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)



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

## Let's-Rock-Tanzmäuse

Du hast Spaß am Tanzen auf fetzige Musik? Du bist mindestens 3 Jahre alt? Dann bist Du bei uns richtig! Wir fördern Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und sozialen Umgang. Außerdem erlernen wir den Grundschritt des Rock'n-Roll-Tanzes. Gerne könnt Ihr dazu einen/eine Tanzpartner/in mitbringen, aber das ist nicht notwendig.

**Kursleitung:** Marianna Jahn

**Ort:** Eichenrainhalle  
Lindach-Vereinsraum

**Kosten:** 42 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 10 mal

**Alter:** ab 3 Jahre



---

**71** 11.01. bis 21.03.2024  
Donnerstag, 15:00 – 16:00

# Wassersport



## Quietschfidel im Wasser

Durch Wassergewöhnung bewegt sich das Kind freudig und unbeschwert im nassen Element. Tauchen, Gleiten, Schweben und Springen, all das wollen wir in Übungseinheiten spielerisch und ohne Hilfe der Eltern erlernen. Bewegungsspiele, Körperwahrnehmung und Koordinationsübungen begeistern die Kinder und sind die ideale Vorbereitung für den Folgekurs „Seehundschwimmen“. Bitte Schwimmflügel mitbringen!

**Kursleitung:** Heike Tobias

**Ort:** Eichenrainschule  
Lindach-Schwimmhalle

**Kosten:** 35 €

**Teilnehmerzahl:** ab 4

**Termine:** 5 mal

**Alter:** 4 bis 5 Jahre



---

**21** 25.01. bis 29.02.2024  
Donnerstag, 16:30 – 17:15

---

**22** 25.01. bis 29.02.2024  
Donnerstag, 17:15 – 18:00

---

**23** 12.09. bis 17.10.2024  
Donnerstag, 16:30 – 17:15

---

**24** 12.09. bis 17.10.2024  
Donnerstag, 17:15 – 18:00

## Seehundschwimmen

In diesem Kurs sollen die Kinder spielerisch lernen, sich mit Brustarmbewegungen und Kraulbeinschlag sicher durch das Wasser zu bewegen. Tauchen, Gleiten, Schweben und Springen werden durch Bewegungsspiele und Koordinationsübungen vertieft. Bitte Schwimmflügel oder Schwimmgürtel mitbringen!

**Kursleitung:** Heike Tobias

**Ort:** Eichenrainschule  
Lindach-Schwimmhalle

**Kosten:** 35 €

**Teilnehmerzahl:** ab 4

**Termine:** 5 mal

**Alter:** ab 5 Jahre



---

**25** 14.03. bis 25.04.2024  
Donnerstag, 16:30 – 17:15

---

**26** 14.03. bis 25.04.2024  
Donnerstag, 17:15 – 18:00

## Anfänger-Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren in Lindach

Ziel des Kurses ist es, dass die Kinder Schwimmen lernen und ihr Seepferdchen erhalten. Info: Bitte bringen Sie Schwimmflügel mit.

**Ort:** Eichenrainschule  
Lindach-Schwimmhalle

**Kosten:** 75 €

**Termine:** 10 mal

**Alter:** ab 5 Jahre

**Kursleitung:** Sascha Kupfer  
**Teilnehmerzahl:** ab 6



---

**27** 13.01. bis 16.03.2024  
Samstag, 09:00 – 10:00

---

**28** 13.01. bis 16.03.2024  
Samstag, 10:00 – 11:00

---

**29** 13.01. bis 16.03.2024  
Samstag, 11:00 – 12:00

---

**30** 13.01. bis 16.03.2024  
Samstag, 12:00 – 13:00

---

**32** 14.09. bis 23.11.2024  
Samstag, 09:00 – 10:00

---

**33** 14.09. bis 23.11.2024  
Samstag, 10:00 – 11:00

---

**34** 14.09. bis 23.11.2024  
Samstag, 11:00 – 12:00

---

**35** 14.09. bis 23.11.2024  
Samstag, 12:00 – 13:00

**20** Kinder & Jugendliche – Wassersport

---

**Kursleitung:**

Cornelia  
Küppershaus,  
Daniela Stotz

**Teilnehmerzahl:**  
ab 6



---

**37** 12.01. bis 22.03.2024  
Freitag, 15:00 – 16:00

---

**38** 12.01. bis 22.03.2024  
Freitag, 16:00 – 17:00

---

**39** 13.09. bis 29.11.2024  
Freitag, 15:00 – 16:00

---

**40** 13.09. bis 29.11.2024  
Freitag, 16:00 – 17:00

---

**Kursleitung:**

Hannah Küppershaus  
**Teilnehmerzahl:** ab 4



---

**45** 19.01. bis 22.03.2024  
Freitag, 17:00 – 18:00

---

**46** 13.09. bis 29.11.2024  
Freitag, 17:00 – 18:00

## Anfänger-Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren in Waldstetten

Ziel des Kurses ist es, dass die Kinder Schwimmen lernen und ihr Seepferdchen erhalten. Info: Bitte bringen Sie Schwimmflügel mit.

### Kursleitung:

Cornelia  
Küppershaus,  
Nicole Friedhoff  
Ort: Waldstetten,  
Hallenbad



**Kosten:** 75 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 10 mal

**Alter:** ab 5 Jahre

---

**41** 08.01. bis 18.03.2024  
Montag, 16:00 – 17:00

---

**42** 08.01. bis 18.03.2024  
Montag, 17:00 – 18:00

---

**43** 16.09. bis 25.11.2024  
Montag, 16:00 – 17:00

---

**44** 16.09. bis 25.11.2024  
Montag, 17:00 – 18:00

## Weiterführender Schwimm- kurs für Kinder ab 5 Jahren

Für Kinder, die bereits einen Anfänger-Schwimmkurs absolviert und noch kein Seepferdchen erlangt, bzw. noch nicht die Sicherheit beim Schwimmen haben.

**Kursleitung:** Sascha Kupfer

**Ort:** Eichenrainschule  
Lindach-Schwimmhalle

**Kosten:** 75 €

**Teilnehmerzahl:** ab 4

**Termine:** 10 mal

**Alter:** ab 5 Jahre



---

**31** 13.01. bis 16.03.2024  
Samstag, 13:00 – 14:00

---

**36** 14.09. bis 23.11.2024  
Samstag, 13:00 – 14:00

# Kampfsport



## Judo für Kinder

Judo ist eine japanische Kampfsportart und bedeutet übersetzt „der sanfte Weg“. Im Kinderbereich setzen wir vorerst gezielt auf die Stärkung turnerischer Koordinationen und Fähigkeiten sowie auf die Entwicklung des Teamgeistes und die Erweiterung der sozialen Kompetenzen. Diese Inhalte sind die absolute Grundlage und werden in jedem Training verinnerlicht. Das Training bietet den Kindern genug Spielraum, ihre individuellen Fähigkeiten auszuschöpfen und zu erweitern. Unser eigenes Dojo und die vorhandenen Trainingsgeräte bieten uns eine große Bandbreite an Möglichkeiten, das Training zu gestalten.

**Kursleitung:** Hannah Küppershaus  
**Ort:** Dojo One e.V.  
**Kosten:** 55 €  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Termine:** 5 mal  
**Alter:** 6 bis 15 Jahre



---

**47** 22.01. bis 19.02.2024  
Montag, 18:00 – 19:30

---

**48** 16.09. bis 14.10.2024  
Montag, 18:00 – 19:30

Schwäbisch Gmünd



# KiSS

KinderSportSchule



## Kompetenzen stärken und Bewegung fördern

- Ganzheitliche individuelle Förderung
- Hohe pädagogische Qualität
- Sozialer Anker für Kinder

[kiss-gd.de](http://kiss-gd.de)







# Erwachsene

Kurse ab 18 Jahre

<b>Kampfsport</b>	26
<b>Sportschießen</b>	28
<b>Reiten</b>	30
<b>Aktivsport, Fitness, Gymnastik</b>	32
<b>Laufen, Walking</b>	42
<b>Entspannung, Achtsamkeit</b>	46
<b>Wassersport</b>	48
<b>Tanzen</b>	53
<b>Tanzprojekt: Gmünder Gartenschau 2024</b>	56
<b>Rehasport</b>	58

# Kampfsport



## Krav Maga – Selbstverteidigung

Einfache funktionale Selbstverteidigung für Einsteiger/innen von 16 bis 66 Jahren.

**Kursleitung:** Sascha Kupfer

**Ort:** Kokoro-Impact-Gym

**Kosten:** 65 € / 52 € / 49 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 10 mal

**Alter:** 16 bis 66 Jahre



---

**49** 15.01. bis 08.04.2024  
Montag, 20:30 – 21:30

---

**50** 16.09. bis 25.11.2024  
Montag, 20:30 – 21:30



**BARMER**

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

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

Infos unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)



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

## Warrior Fitness

Ein Ganzkörper-Workout mit und ohne Geräte.

**Kursleitung:** Sascha Kupfer

**Ort:** Kokoro-Impact-Gym

**Kosten:** 65 € / 52 € / 49 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 10 mal



---

**51** 17.01. bis 10.04.2024  
Mittwoch, 18:00 – 18:50

---

**52** 18.09. bis 27.11.2024  
Mittwoch, 18:00 – 18:50

## Sportschießen



## Einführung in das Sportgerät Luftpistole

In diesem Kurs werden wir den grundsätzlichen Umgang mit Wettkampfluftpistolen erlernen und damit die Basis für ein ernsthaftes Training schaffen. Der Kurs wendet sich an alle, die noch nie mit Schießsport zu tun hatten und den Sport einfach mal kennenlernen wollen. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

### Kursleitung:

Peter Samenfink

Ort: Schützenhaus  
Straßdorf

Kosten: 50 € / 40 € / 35 €

Teilnehmerzahl: ab 5

Termine: 5 mal

Alter: 12 bis 99 Jahre



## Aufbaukurs Luftpistole

In diesem Kurs werden wir die grundlegenden Fertigkeiten erlernen, die für gute Ergebnisse erforderlich sind. Schwerpunkte sind dabei das richtige Hinstellen, das richtige Zielen und nicht zuletzt, das richtige Abziehen. Der Kurs richtet sich an alle, die schon den Grundlagenkurs besucht haben oder das Pistolenschießen von Grund auf lernen wollen.

### Kursleitung:

Peter Samenfink

Ort: Schützenhaus  
Straßdorf

Kosten: 50 € / 40 € / 35 €

Teilnehmerzahl: 5

Termine: 5 mal

Alter: 12 bis 99 Jahre



---

**53** 20.03. bis 08.05.2024  
Mittwoch, 18:00 – 19:30

---

**54** 15.05. bis 26.06.2024  
Mittwoch, 18:00 – 19:30

# Reiten



## Reiten für Erwachsene

Für Erwachsene, die schon einmal geritten sind oder schon immer einmal reiten wollten, ist dieser Kurs ideal. Unter professioneller Anleitung wird in Theorie und Praxis das Wichtigste rund ums Pferd vermittelt (Putzen, Satteln, Führen,...). Anschließend folgt die praktische Umsetzung auf dem Rücken der Pferde.

**Kursleitung:** Maria Gold

**Ort:** Reithalle

Schwäbisch Gmünd

**Kosten:** 150 € / 120 € / 113 €

**Teilnehmerzahl:** ab 4

**Termine:** 5 mal

**Alter:** ab 18 Jahre



---

**55** 24.02. bis 23.03.2024  
Samstag, 08:00 – 09:30

---

**56** 14.09. bis 12.10.2024  
Samstag, 08:00 – 09:30

# Individuelle Anlagemöglichkeiten für Ihr Vermögen.

Einsteigen und Vielfalt genießen – mit Ihrem ganz persönlichen Anlagemodell.

**Ostalb Invest – eine Fondsgebundene  
Vermögensverwaltung der Deka-Gruppe.**

**Exklusiv bei Ihrer  
Kreissparkasse Ostalb.**



**Vermögensverwalter:**  
Deka Vermögensmanagement GmbH  
DekaBank Deutsche Girozentrale Luxembourg S. A.  
[www.deka.de](http://www.deka.de)

# Aktivsport Fitness Gymnastik



## Fit und gesund



Herz-Kreislauf-Training ist für jedes Alter geeignet. Wir trainieren unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht. Wir stärken unsere Muskulatur und benützen hierzu auch Therabänder und Pezzibälle.

(Zertifizierter Kurs: Die Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkasse ist möglich.)

**Kursleitung:** Melanie Fernsel

**Ort:** Gemeindehalle

Straßdorf

**Kosten:** 81 € / 65 € / 60 €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 12 mal



---

**57** 10.01. bis 17.04.2024  
Mittwoch, 20:00 – 21:00

---

**58** 25.09. bis 18.12.2024  
Mittwoch, 20:00 – 21:00

## Cardio Aktiv

Herz-Kreislauf-Training ist für jedes Alter geeignet. Wir trainieren unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht. Wir stärken unsere Muskulatur und benützen hierzu auch Therabänder und Pezzibälle.

(Zertifizierter Kurs: Die Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkasse ist möglich.)

**Kursleitung:** Elke Peischl

**Ort:** Gemeindehalle  
Straßdorf

**Kosten:** 81 € / 65 € / 60 €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 12 mal



## Cycle Well für Anfänger sowie Seniorinnen und Senioren

Cycle Well ist ein betreutes Herz-Kreislauf-Training. Wir trainieren unsere Ausdauer auf einem feststehenden Fahrrad. Wir trainieren in einer Gruppe. Info: Der Kurs ist auch für Sportanfänger/innen geeignet.

**Kursleitung:** Sebastian Rupp

**Ort:** Gemeindehalle  
Straßdorf-Empore

**Kosten:** 68 € / 60 € / 54 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 10 mal



---

**59** 07.02. bis 16.05.2024  
Mittwoch, 09:30 – 10:30

---

**60** 25.09. bis 18.12.2024  
Mittwoch, 09:30 – 10:30

---

**61** 11.01. bis 21.03.2024  
Donnerstag, 17:45 – 18:45

## Indoor Cycling

Herz-Kreislauf-Training auf dem Indoor Rad. Ideales Ausdauertraining für den Winter – in der Gruppe mit fetziger Musik verfliegt die Stunde im Nu.

**Ort:** Gemeindehalle, Straßdorf-Empore

**Kosten:** 68 € / 60 € / 54 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 10 mal

---

**Kursleitung:**

Andreas Tellbach



**62** 09.01. bis 19.03.2024  
Dienstag, 17:30 – 18:30

---

**Kursleitung:**

Elke Peischel



**63** 12.01. bis 22.03.2024  
Freitag, 18:15 – 19:15

---

**Kursleitung:**

Carolin Nuding



**64** 10.01. bis 20.03.2024  
Mittwoch, 18:00 – 19:00

---

**Kursleitung:**

Birgit und  
Uwe Holländer



**65** 08.01. bis 18.03.2024  
Montag, 18:45 – 19:45

---

## Kraftzirkel für Läuferinnen und Läufer

Dieser Kurs eignet sich für (Nordic) Walker/innen sowie Läufer/innen, die im Winter ein Krafttraining als Überbrückung oder Vorbereitung für das Frühjahr machen wollen. Es werden die entsprechenden Muskeln gekräftigt und auch die Beweglichkeit wird geschult.

**Kursleitung:** Gabi Sobl

**Ort:** Gemeindehalle,  
Straßdorf-Empore

**Kosten:** 68 € / 60 € / 54 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 10 mal

---



**66** 08.01. bis 18.03.2024  
Montag, 17:30 – 18:30



# 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](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)

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



## Indoor Boccia

Beim Indoor Boccia werden faustgroße Lederbälle möglichst nahe an das Ziel geworfen, gerollt oder geschossen. Das Ziel ist ein weißer Ball (Jackball). Indoor Boccia ist mit dem Boule-Spiel vergleichbar.

**Kursleitung:** Jörg Sadowski

**Ort:** Rauchbeinturnhalle

**Kosten:** 74 € / 60 € / 56 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 12 mal



---

**72** 16.01. bis 23.04.2024  
Dienstag, 18:00 – 19:00

## Pilates – ein figurformendes Ganzkörpertraining

Pilates beansprucht Körper und Geist gleichermaßen. Übungen isolierter Muskelgruppen mit dem Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln. Die Atemkontrolle fördert das Körperbewusstsein und steigert das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

**Kursleitung:** Anne Alb

**Ort:** BARMER-Bewegungsraum

**Teilnehmerzahl:** ab 6



---

**Kosten:** 76 € / 61 € / 57 €

**Termine:** 12 mal

---

**73** 22.01. bis 29.04.2024  
Montag, 18:30 – 19:30

---

**Kosten:** 63 € / 50 € / 47 €

**Termine:** 10 mal

---

**74** 23.09. bis 02.12.2024  
Montag, 18:30 – 19:30

## After-Work-Gymnastik

Lassen Sie den Alltag hinter sich – mit Bewegung gelingt dies supergut. Nach dieser Stunde sind Sie beweglich und gleichzeitig entspannt. Lassen Sie sich inspirieren.

**Kursleitung:** Anne Alb

**Ort:** BARMER-  
Bewegungsraum

**Teilnehmerzahl:** ab 6



---

**Kosten:** 76 € / 61 € / 57 €

**Termine:** 12 mal

---

**75** 25.01. bis 02.05.2024  
Donnerstag, 18:15 – 19:15

---

**Kosten:** 63 € / 50 € / 47 €

**Termine:** 10 mal

---

**76** 26.09. bis 12.12.2024  
Donnerstag, 18:15 – 19:15

## Präventives Herz-Kreislauf- Training

Mit gesunden Bewegungen trainieren wir unseren Körper. Machen Sie mit!

**Kursleitung:** Erika Schneider

**Ort:** BARMER-  
Bewegungsraum

**Teilnehmerzahl:** ab 8



---

**Kosten:** 89 € / 73 € / 68 €

**Termine:** 15 mal

---

**77** 10.01. bis 15.05.2024  
Mittwoch, 18:00 – 19:30

---

**Kosten:** 83 € / 67 € / 62 €

**Termine:** 14 mal

---

**78** 11.09. bis 18.12.2024  
Mittwoch, 18:00 – 19:30

## Faszienyoga

Im Faszienyoga beziehen wir den ganzen Körper mit ein. Wir arbeiten in verschiedenen Yogaposen, sogenannten Asanas, in unterschiedlichen Winkeln, kreativ und individuell. Die Hauptelemente bei meinem Faszientraining sind Dehnen, Federn und kraftvolles Schwingen. Durch dieses gezielte Training der Faszien kann man Verspannungen lösen und eine erhöhte Beweglichkeit erzielen. Als Hilfsmittel verwenden wir die Black Roll und den Black Roll Miniball.

**Kursleitung:** Anja Herzel

**Ort:** Schwerzerhalle

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Alter:** ab 16 Jahre



---

**Kosten:** 74 € / 60 € / 56 €

**Termine:** 13 mal

---

**79** 08.01. bis 22.04.2024  
Montag, 10:00 – 11:00

---

**Kosten:** 40 € / 33 € / 30 €

**Termine:** 7 mal

---

**80** 03.06. bis 15.07.2024  
Montag, 10:00 – 11:00

---

**Kosten:** 63 € / 52 € / 47 €

**Termine:** 11 mal

---

**81** 23.09. bis 09.12.2024  
Montag, 10:00 – 11:00

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining – fit am Abend „Hannitu“

Aufwärmen, Ausdauer trainieren, Muskulatur von Rücken, Bauch, Beinen, Po und Armen kräftigen und abschließendes Dehnen.

**Kursleitung:** Hanni Grünauer

**Ort:** TV-Halle Weiler

**Kosten:** 65 € / 52 € / 49 €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 10 mal



---

**84** 27.02. bis 14.05.2024  
Dienstag, 18:30 – 19:30

---

**85** 17.09. bis 26.11.2024  
Dienstag, 18:30 – 19:30



# Sparen Sie beim Sanieren das CO<sub>2</sub> gleich mit.

**Jetzt beraten lassen, wie Sie Ihre energetische Sanierung finanzieren. Weil's um mehr als Geld geht.**

**Mehr auf: [www.ksk-ostalb.de/modernisierungskredit](http://www.ksk-ostalb.de/modernisierungskredit)**



**Kreissparkasse  
Ostalb**

## Zumba

Tob Dich aus und fühl Dich großartig!  
Wir verbinden Musik und Sport und  
tanzen zu verschiedener Musik.  
Eine Stunde voller Spaß. Sei dabei!

**Kursleitung:** Ingrid Künstler

**Ort:** Gemeindehalle  
Straßdorf

**Kosten:** 40 € / 33 € / 30 €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 6 mal



---

**86** 13.06. bis 18.07.2024  
Donnerstag, 18:30 – 19:30

---

**87** 12.09. bis 24.10.2024  
Donnerstag, 18:30 – 19:30

## Gymnastik – Bewegen statt Schonen



Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm zur Entwicklung und Erhaltung der Beweglichkeit und Kraft. Wir lernen Bewegungen erkennen, die unserem Körper schaden, und was wir dagegen tun können. (Zertifizierter Kurs: Die Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkasse ist möglich.)

**Kursleitung:** Renate Brech

**Ort:** Kaiserberghalle  
Wißgodingen

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Alter:** Frauen ab 40 Jahre



---

**Kosten:** 59 € / 49 € / – €  
**Termine:** 12 mal

---

**92** 10.01. bis 20.03.2024  
Mittwoch, 08:30 – 09:30

---

**93** 10.01. bis 20.03.2024  
Mittwoch, 09:30 – 10:30

---

---

**Kosten:** 49 € / 41 € / – €  
**Termine:** 10 mal

---

**94** 24.04. bis 17.07.2024  
Mittwoch, 08:30 – 09:30

---

**95** 24.04. bis 17.07.2024  
Mittwoch, 09:30 – 10:30

---

---

**Kosten:** 59 € / 49 € / – €  
**Termine:** 12 mal

---

**96** 11.09. bis 04.12.2024  
Mittwoch, 08:30 – 09:30

---

**97** 11.09. bis 04.12.2024  
Mittwoch, 09:30 – 10:30

## Wirbelsäulengymnastik und spezielle Rückenschulung

Möchten Sie Ihre Rückenprobleme loswerden? In diesem Kurs werden Ihnen rückenschonende Übungen gezeigt. Bestimmte Rückenbewegungen können Schmerzen verursachen. Wir möchten Ihnen Übungen zeigen, wie Sie Ihre Rückenbeschwerden sogar wieder loswerden können.

**Kursleitung:** Lana Dzsida  
**Ort:** Spitalmühle, Mehrzweck- und Gymnastikraum  
**Teilnehmerzahl:** ab 6



---

**Kosten:** 65 € / 53 € / 50 €  
**Termine:** 15 mal

---

**98** 19.02. bis 24.06.2024  
Montag, 10:00 – 11:00

---

**99** 21.02. bis 26.06.2024  
Mittwoch, 10:45 – 11:45

---

**Kosten:** 57 € / 46 € / 43 €  
**Termine:** 13 mal

---

**100** 09.09. bis 09.12.2024  
Montag, 10:00 – 11:00

---

**101** 11.09. bis 11.12.2024  
Mittwoch, 10:45 – 11:45

## Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining für Ältere

Mit Sport auch im Alter fit und beweglich zu bleiben, ist unser Ziel. Durch gezielte Funktionsgymnastik – mit und ohne Handgeräte – sollen alle Muskelgruppen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt werden.

**Kursleitung:** Hella Grünauer  
**Ort:** SG-Halle Bettringen  
**Kosten:** 45 € / 35 € / – €  
**Teilnehmerzahl:** ab 10  
**Termine:** 10 mal  
**Alter:** ab 60 Jahre



---

**102** 08.02. bis 02.05.2024  
Donnerstag, 09:00 – 10:00

---

**103** 19.09. bis 05.12.2024  
Donnerstag, 09:00 – 10:00

## CIRCL Mobility

Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen, altbekannte Gymnastik- und Dehnübungen neu kombiniert. CIRCL-Mobility hilft Dir dabei, Stress abzubauen, Deinen Bewegungsumfang wiederherzustellen und Deine Beweglichkeit zu erweitern. Gleichgewicht und Konzentration werden verbessert. Atem- und Entspannungsübungen stimulieren das Nervensystem, fördern die Durchblutung und beschleunigen die Erholung und Entspannung. Info: Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

**Kursleitung:** Gabriele von Abel

**Ort:** Schule für

Hörgeschädigte St. Josef

**Kosten:** 32 € / 27 € / 24 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 5 mal



---

**119** 21.02. bis 20.03.2024  
Mittwoch, 16:30 – 17:30

## Laufen Walking



## Laufkurs für Anfänger



Dieser Kurs ist für Laufanfänger/innen, die eventuell aus dem Bereich Walking oder Nordic Walking kommen. Wir wechseln Lauf- und Walkeinheiten ab und wollen am Ende des Kurses 5 km durchlaufen. (Zertifizierter Kurs: Die Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkasse ist möglich.)

### Kursleitung:

Melanie Fernsel  
und Gerlinde  
Maier



**Ort:** Himmels-  
garten Wetzgau

**Kosten:** 140 € / 112 € / 105 €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 12 mal

---

**67** 08.04. bis 01.07.2024  
Montag, 18:30 – 19:30

## Laufkurs für Anfänger und Fortgeschrittene



Am Anfang ist ein Bahntraining von Vorteil, damit alle zusammenbleiben und auch Grundlagentraining gemacht werden kann. Bei Fortschritt geht es raus ins Gelände. Der Kurs wird mit einem gemeinsamen Wettkampf abgeschlossen. (Zertifizierter Kurs: Die Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkasse ist möglich.)

### Kursleitung:

Elke Peischl  
und Gabi Sobl



### Ort:

Pädagogische  
Hochschule

Schwäbisch Gmünd

**Kosten:** 140 € / 112 € / 105 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 12 mal

---

**68** 09.04. bis 02.07.2024  
Dienstag, 18:30 – 19:30

## Trail Walking – Nordic Walking

Der Kurs eignet sich für (Nordic) Walker/innen, die ins Gelände wollen und auch einen Berg nicht scheuen. (Zertifizierter Kurs: Die Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkasse ist möglich.)

**Kursleitung:** Harald Quicker

**Ort:** Musikerheim  
Schwäbisch Gmünd

**Kosten:** 100 € / 80 € / 75 €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 12 mal

**Alter:** Jugendliche und Erwachsene



---

**69** 09.04. bis 02.07.2024  
Dienstag, 18:30 – 19:30



## Laufkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger/innen oder Läufer/innen, die auf 10 km kommen wollen. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist 5 km ohne Pause zu joggen. (Zertifizierter Kurs: Die Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkasse ist möglich.)

**Kursleitung:**  
Melanie Fersnel  
und Birgit  
Wimberger  
**Ort:** Himmels-  
stürmer

**Kosten:** 140 € / 112 € / 105 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

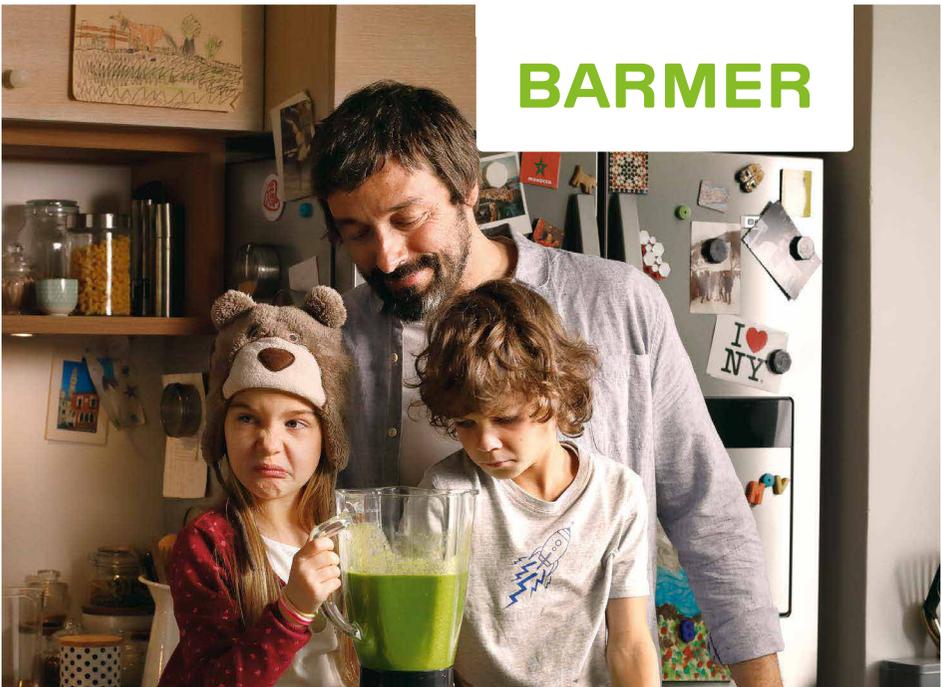
**Termine:** 12 mal



---

**70** 10.04. bis 03.07.2024  
Mittwoch, 18:30 – 19:30





# BARMER

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

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

Infos unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)

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



# Entspannung Achtsamkeit



## Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für Körper und Geist

Eine Stunde der Entspannung für den Körper, für unser Bewusstsein und für unseren Kopf. Mit verschiedenen Übungen erleben wir Gelassenheit und innere Ruhe.

**Kursleitung:** Hanni Grünauer

**Ort:** Waldstetten  
Stuifenhalle

**Kosten:** 65 € / 52 € / – €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 10 mal



---

**82** 26.02. bis 13.05.2024  
Montag, 17:30 – 18:30

---

**83** 23.09. bis 02.12.2024  
Montag, 17:30 – 18:30

## Yoga

Der zeitgemäße Weg für mentale und körperliche Kraft mit Vinyasa Yoga und den wundervollen Bewegungen mit fließenden Sequenzen, die dem Fluss der Atmung folgen und dich auch einladen, vollkommen in deinen persönlichen Raum der Entspannung einzutauchen. Ebenfalls werden wir Yin Yoga, Yoga NIDRA und Meditation erleben.

**Kursleitung:** Ingrid Künstler

**Ort:** Gemeindehalle  
Straßdorf

**Kosten:** 55 € / 46 € / 43 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 6 mal



---

**88** 13.06. bis 18.07.2024  
Donnerstag, 19:45 – 20:45

---

**89** 12.09. bis 24.10.2024  
Donnerstag, 19:45 – 20:45

## Sound Bath Meditation

In einem Sound Bath tauchst du tief ein ins Lauschen mit dem ganzen Körper. Die Klänge wirken tief entspannend und laden deine Akkus wieder auf. Tiefes Eintauchen, Loslassen, Meditieren und weich werden, auf allen Ebenen.

**Kursleitung:** Ingrid Künstler

**Ort:** Spitalmühle, Mehrzweck- und Gymnastikraum

**Kosten:** 38 € / 31 € / 28 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 1 mal



---

**90** 27.01.2024  
Samstag, 10:00 – 11:30

---

**91** 21.09.2024  
Samstag, 10:00 – 11:30

# Wassersport



## Kraulkurs für Anfänger Stufe 1

Dieser Kurs ist für Erwachsene, die schon sicher schwimmen können, jedoch das Kraulschwimmen erlernen wollen. Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmart. Mit einer guten Kraultechnik kann man effizient auch längere Strecken gut bewältigen. In der kleinen Gruppe kann individuell betreut werden. Kursinhalte: Erlernen der Arm-, Bein- und Gesamtbewegung des Kraulschwimmens, Erlernen der Kraulatmung (Grobform des Kraulschwimmens), Kennenlernen von vielseitigen Übungsformen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten (z.B. Pullboy, Flossen). Ziel: 25 bis 50 m Kraulschwimmen in Grobform.

**Kursleitung:** Frank Wendel

**Ort:** Gmünder Hallenbad

**Kosten:** 100 € / 80 € / 75 €

**Teilnehmerzahl:** ab 4

**Termine:** 8 mal



---

**104** 11.01. bis 07.03.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:00

---

**105** 26.09. bis 28.11.2024  
Donnerstag, 19:00 – 20:00

## Kraulkurs für Anfänger Stufe 2

Ideal geeignet für Aufsteiger/innen aus dem „Kraulkurs für Anfänger Stufe 1“. Die Kraultechnik wird in diesem Kurs weiter verfeinert und optimiert. Eine Einteilung erfolgt nach individueller Rücksprache.

**Kursleitung:** Frank Wendel

**Ort:** Gmünder Hallenbad

**Kosten:** 100 € / 80 € / 75 €

**Teilnehmerzahl:** ab 4

**Termine:** 8 mal



---

**106** 11.01. bis 07.03.2024  
Donnerstag, 20:00 – 21:00

---

**107** 26.09. bis 28.11.2024  
Donnerstag, 20:00 – 21:00

## Kraul- und Rückenkurs für Fortgeschrittene

Wir trainieren Ihre Kraul- und Rücken-technik und Ihre Ausdauer. Der Kurs ist für Fortgeschrittene und erfahrene Schwimmer/innen. Sie müssen können: 100 m Kraulschwimmen ohne Pause.

**Kursleitung:** Chris Brunner

**Ort:** Gmünder Hallenbad

**Kosten:** 75 € / 60 € / 56 €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 10 mal

**Alter:** für Fortgeschrittene



---

**108** 11.01. bis 21.03.2024  
Donnerstag, 20:00 – 21:00

---

**109** 12.09. bis 28.11.2024  
Donnerstag, 20:00 – 21:00

## Anfänger-Schwimmkurs für Erwachsene

Man kann in jedem Alter schwimmen lernen. Dieser Kurs ist für Erwachsene, die nicht oder nur sehr unsicher schwimmen können. In ruhiger und privater Atmosphäre lernen Sie mit Hilfe spezieller Übungen, die Angst vor dem Wasser abzubauen.

**Kursleitung:** Cornelia Küppershaus  
**Ort:** Waldstetten-Hallenbad  
**Kosten:** 95 € / 76 € / 71 €  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Termine:** 8 mal



---

**110** 15.01. bis 11.03.2024  
Montag, 18:00 – 19:00

---

**111** 23.09. bis 18.11.2024  
Montag, 18:00 – 19:00

## Aquarobic

Aquarobic ist Gymnastik im Wasser. Aquarobic schont die Gelenke und fördert die Durchblutung. Durch das Wasser werden bei dieser Gymnastik die Muskulatur und die Ausdauer verbessert. Aquarobic eignet sich für jedes Alter. Info: Bringen Sie bitte eine Pool-Noodle mit.

**Kursleitung:** Iris Stelzner  
**Ort:** Eichenrainschule Lindach-Schwimmhalle  
**Kosten:** 55 € / 46 € / 44 €  
**Teilnehmerzahl:** ab 8  
**Termine:** 8 mal



---

**112** 17.01. bis 13.03.2024  
Mittwoch, 18:15 – 19:15

---

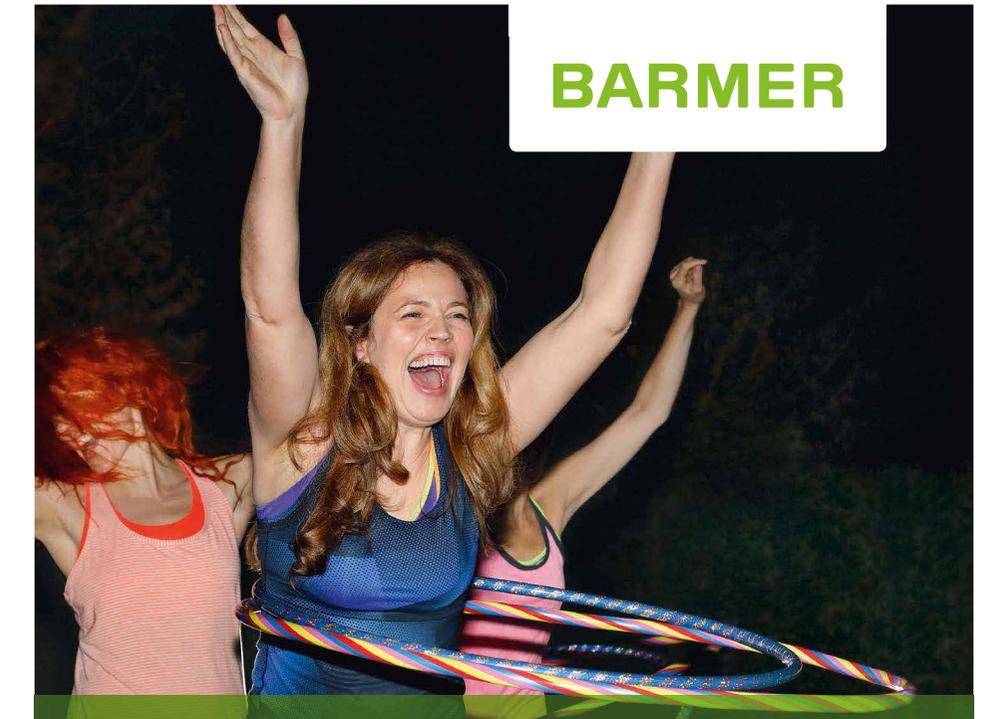
**113** 17.01. bis 13.03.2024  
Mittwoch, 19:15 – 20:15

---

**114** 16.10. bis 11.12.2024  
Mittwoch, 18:15 – 19:15

---

**115** 16.10. bis 11.12.2024  
Mittwoch, 19:15 – 20:15



**BARMER**

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

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

Infos unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)

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



## Aqua Zumba

Einfach Wasser zugeben und shaken!  
Plansch drauflos bei der gelenkschonenden, belebenden Pool Party! Mach Dich nass, tob Dich aus, mach Dich fit, hab Spaß!

**Kursleitung:** Gabriele von Abel

**Ort:** Waldstetten-Hallenbad

**Kosten:** 38 € / 31 € / 29 €

**Teilnehmerzahl:** ab 7

**Termine:** 5 mal



---

**116** 22.02. bis 21.03.2024  
Donnerstag, 19:30 – 20:15

## Aquafitness

Aquafitness ist Sport im Wasser und für jedes Alter geeignet. Zur Musik trainieren wir unsere Gelenke und Bänder. Wir trainieren Gleichgewicht, Beweglichkeit sowie Kraft und Ausdauer.

**Kursleitung:** Gabriele von Abel

**Ort:** Waldstetten-Hallenbad

**Teilnehmerzahl:** ab 7



---

**Kosten:** 38 € / 31 € / 29 €  
**Termine:** 5 mal

---

**133** 11.01. bis 08.02.2024  
Donnerstag, 19:30 – 20:15

---

**Kosten:** 38 € / 31 € / 29 €  
**Termine:** 5 mal

---

**117** 11.04. bis 16.05.2024  
Donnerstag, 19:30 – 20:15

---

**Kosten:** 76 € / 62 € / 58 €  
**Termine:** 10 mal

---

**118** 12.09. bis 28.11.2024  
Donnerstag, 19:30 – 20:15

# Tanzen

## Bogie Woogie für Anfänger und Wiedereinsteiger

Entdecken Sie mit uns einen Tanz  
voller Energie und Lebensfreude.  
Bogie Woogie ist Lebenslust pur.

**Kursleitung:** Uwe und  
Christa Schlichenmaier

**Ort:** Gemeindehalle  
Straßdorf

**Kosten:** 65 € / 54 € / 52 €

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Termine:** 6 mal



---

**120** 08.04. bis 13.05.2024  
Montag, 20:00 – 21:30



## Hochzeitskurs

Mit Wiener Walzer, Langsamem Walzer und Discofox sind Sie optimal für Ihr Fest vorbereitet. Ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene – wir frisken Ihre Kenntnisse auf. Auch für Ihre Gäste.

**Kursleitung:**

Sabine und  
Dieter Schneider

**Ort:** Rauchbein-  
turnhalle

**Kosten:**

38 € / 34 € / –€

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Termine:** 4 mal



---

**121** 12.04. bis 03.05.2024  
Freitag, 19:30 – 20:30

## Latin Line Dance

Line Dance ist eine Tanzform, bei der Sie alleine tanzen können. Es ist kein/keine Tanzpartner/in notwendig. Schritte der lateinamerikanischen Tänze werden zu aktueller Musik in der Gruppe getanzt. Wir tanzen Rumba, Cha Cha Cha, Samba und Jive.

**Kursleitung:**

Sabine und  
Dieter Schneider

**Ort:** Rauchbein-  
turnhalle

**Kosten:**

48 € / 38 € / –€

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Termine:** 5 mal

**Alter:** ab 18 Jahre



---

**122** 12.01. bis 09.02.2024  
Freitag, 19:30 – 20:30

---

**123** 27.09. bis 25.10.2024  
Freitag, 19:30 – 20:30

## Tanzkurs – Beginner

Tanzen – das schönste Hobby zu zweit. Lernen Sie die Grundschrirte und einfache Figuren der Tänze Langsamer Walzer, Tango, Rumba und Cha Cha Cha.

**Kursleitung:**

Sabine und  
Dieter Schneider

**Ort:** Rauchbein-  
turnhalle

**Kosten:**

100 € / 87 € / –€

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Termine:** 7 mal



---

**127** 29.02. bis 25.04.2024  
Donnerstag, 20:00 – 21:30

---

**128** 26.09. bis 21.11.2024  
Donnerstag, 20:00 – 21:30

## Tanzkurs für Seniorinnen und Senioren

Tanzen hält fit. Gedächtnis und Koordination werden trainiert. Tanzen bringt Lebensfreude in Ihren Alltag. Wir zeigen Grundschrirte und einfache Figuren der klassischen Gesellschaftstänze. Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Rumba. Tänze in der Gruppe runden das Bewegungsprogramm ab.

**Kursleitung:**

Sabine und  
Dieter Schneider

**Ort:** Rauchbein-  
turnhalle

**Kosten:**

67 € / 54 € / –€

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Termine:** 7 mal



---

**129** 27.02. bis 23.04.2024  
Dienstag, 19:00 – 20:00

---

**130** 01.10. bis 19.11.2024  
Dienstag, 19:00 – 20:00

## Tanzkurs mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits einige Vorkenntnisse im Tanzen und möchten gerne weitere Figuren in den Standard- und latein-amerikanischen Tänzen lernen? Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

### Kursleitung:

Sabine und  
Dieter Schneider



**Ort:** Rauchbein-  
turnhalle

### Kosten:

100 € / 87 € / – €

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Termine:** 7 mal

---

**131** 27.02. bis 23.04.2024  
Dienstag, 20:00 – 21:30

---

**132** 01.10. bis 19.11.2024  
Dienstag, 20:00 – 21:30

# Tanzprojekt: Gmünder Gartenschau 2024



## Tanzprojekt: Quadrille française

Die „Quadrille française“ ist auch als Fledermaus-Quadrille bekannt. Sie ist ein fröhlicher Gruppentanz, der besonders auf Bällen gerne getanzt wird. Die Musik stammt von Johann Strauss (Sohn) und ist ein richtiger Ohrwurm. Dieser Tanz wird bei der Gmünder Gartenschau 2024 aufgeführt.

### Kursleitung:

Sabine und  
Dieter Schneider

**Ort:** Rauchbein-  
turnhalle

### Kosten:

38 € / 34 € / –€

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Termine:** 4 mal



---

**124** 07.06. bis 28.06.2024  
Freitag, 19:30 – 20:30

## Tanzprojekt: Rokoko-Mitmachtänze

Tanzen mit Mozart. Sie lernen einfache Tänze im Tanzstil des 18. Jahrhunderts. Die Tänze werden in der Gruppe getanzt. Kommen Sie mit auf eine Zeitreise und nehmen Sie teil an einem Rokoko-Picknick im Stadtgarten. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Gmünder Gartenschau statt. In Zusammenarbeit mit der Rokokogruppe „Les Cotillons“. Dieser Kurs eignet sich für die ganze Familie, Groß und Klein.

### Kursleitung:

Sabine und  
Dieter Schneider

**Ort:** Rauchbein-  
turnhalle

### Kosten:

72 € / 62 € / –€

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Termine:** 5 mal



---

**125** 23.02. bis 26.04.2024  
Freitag, 20:30 – 22:00

---

**126** 27.09. bis 22.11.2024  
Freitag, 20:30 – 22:00

# Rehasport



## Rehasport – Gymnastik

Hüft-, Knie-, Schulter- oder Wirbelsäulenprobleme? Abwechslungsreiche Übungsstunden mit Ausdauer- und Krafttraining, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungsübungen; mit oder ohne Kleingeräte:

- Verbesserung der Beweglichkeit,
- Aufbau von Muskelkraft,
- Abbau von Schonhaltungen,
- Freude an der Bewegung erleben,
- Spaß und soziales Miteinander in der Gruppe.

**Kursleitung:** Gabriele von Abel

**Ort:** Schule für Hörgeschädigte St. Josef

**Kosten:** kostenlos mit ärztlicher Verordnung

**Teilnehmerzahl:** bis 15

**Termine:** ca. 50 mal



---

ganzjähriges Angebot  
Freitag, 17:15 – 18:00

---

ganzjähriges Angebot  
Freitag, 18:10 – 19:00

## Rehasport – Aquafitness

Hüft-, Knie-, Schulter- oder Wirbelsäulenprobleme? Abwechslungsreiche Übungsstunden mit Ausdauer- und Krafttraining, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungsübungen; mit oder ohne Kleingeräte:

- Verbesserung der Beweglichkeit,
- Aufbau von Muskelkraft,
- Abbau von Schonhaltungen,
- Freude an der Bewegung erleben,
- Spaß und soziales Miteinander in der Gruppe.

**Kursleitung:** Gabriele von Abel

**Kosten:** kostenlos

mit ärztlicher Verordnung

**Teilnehmerzahl:** bis 15

**Termine:** ca. 50 mal



---

**Ort:** Eichenrainschule  
Lindach-Schwimmhalle

---

ganzjähriges Angebot  
Dienstag, 18:00 – 18:45

---

ganzjähriges Angebot  
Dienstag, 19:00 – 19:45

---

**Ort:** Hallenbad, Waldstetten

---

ganzjähriges Angebot  
Donnerstag, 20:15 – 21:00



## Sport und Bewegung unter freiem Himmel tun besonders gut.

Erfahrene Übungsleiter/innen bieten ca. einstündige Übungseinheiten zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigung des Muskel-Skelettsystems und Koordination und Beweglichkeit an. Die Geräte der rotarischen Bewegungswelt werden in die Übungseinheiten integriert.

### Termine:

- dienstags ab 10:00 Uhr
  - donnerstags ab 12:15 Uhr
- Saisonstart mit Frühlingsbeginn

### Ort:

Grabenallee am Josefsbach (bei der Stadtvilla), mit Lauf- und Walkingstrecke.

### Informationen unter:

- Telefon: 07171-603 4013
- [sport-spas@schwaebisch-gmuend.de](mailto:sport-spas@schwaebisch-gmuend.de)
- [www.gmuender-sport-spas.de](http://www.gmuender-sport-spas.de)
- [www.stadtverband-sport-gd.de](http://www.stadtverband-sport-gd.de)

# Beteiligte Vereine und Verbände

## Gmünder Sport-Spaß

**1. FC Germania Bargau e. V.**  
Geschäftsstelle,  
Staufersstraße 60,  
73529 Schwäbisch Gmünd



**Stadtverband Sport e. V.**



**Judo Dojo One  
Schwäbisch Gmünd e. V.**  
Benzholzstraße 18,  
4. Stock,  
Schwäbisch Gmünd



**TSGV Waldstetten**  
Hans-Martin Holl,  
Hauptstraße 2,  
Waldstetten,  
Tel. 07171-42368



**Reit- und Fahrverein  
Schwäbisch Gmünd e. V.**  
Karin Kis,  
Wolfbeetstraße 16,  
Schwäbisch Gmünd,  
Tel. 07171-999310



**TV Weiler 1920 e. V.**  
Geschäftsstelle,  
Herdtlinsweilerstraße 26,  
73529 Weiler i.d.B.,  
E-Mail: info@tv-weiler.de,  
Tel. 07171-9087549



**Rock 'n' Roll Club  
Petticoat e. V.**  
Elke Peischl,  
Alemannenstraße 82/1,  
Schwäbisch Gmünd, Straßdorf,  
Tel. 07171-42053



**TV Wetzgau**  
Geschäftsstelle,  
Asterweg 3,  
73527 Schwäbisch Gmünd



**Schwimmverein  
Schwäbisch Gmünd e. V.**  
Roland Wendel,  
Silcherstraße 9,  
Schwäbisch Gmünd,  
Tel. 07171-405950



**TV Wißgoldingen**  
Julia Prößler,  
Zur Vorstadt 19,  
73550 Waldstetten



**Sportgemeinde  
Bettringen e. V.**  
Geschäftsstelle,  
Wolf-Hirth-Straße 55,  
Schwäbisch Gmünd, Bettringen,  
Tel. 07171-84425



---

Sonstige Institutionen:

**BARMER  
Schwäbisch Gmünd**  
Dietmar Weiß,  
Regionalgeschäftsführer,  
Bahnhofplatz 3,  
Schwäbisch Gmünd,  
Tel. 0800-333004 307 551



# Nur gemeinsam schaffen wir Wunder!



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

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

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

Mehr Infos: [www.wirwunder.de/ostalb](http://www.wirwunder.de/ostalb)



WIRWUNDER

in Kooperation mit

 betterplace



Kreissparkasse  
Ostalb

# 29. Gmünder Kinder-Sport-Spaß-Fest

## Mit Spaß und Freude austoben

Über 2000 Kinder der Schwäbisch Gmünder Grundschulen werden am 3. Juli 2024 auf den Sportplätzen, in den Turnhallen und im Hallenbad wieder für ein buntes Treiben sorgen.

3. Juli 2024

**Gmünder Kinder-  
Sport-Spaß-  
Fest**

Für für Schwäbisch  
und Vereren



Foto: Kessler

Das Kinder-Sport-Spaß-Fest ist seit 1994 fester Bestandteil der Stadt. Für die Kinder ist dieser Tag immer etwas ganz Besonderes, denn sie können sich den ganzen Vormittag nach Herzenslust auf dem Sportgelände austoben. Wie bei jedem Fest stehen Spaß und Freude im Vordergrund.

130 Helfer/innen, Eltern, Lehrer/innen und Vereine, tragen dazu bei, dass das Kinder-Sport-Spaß-Fest für alle Beteiligten zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Ausrichter des Festes ist der Stadtverband Sport Schwäbisch Gmünd e. V.

Die Anmeldung zum Fest erfolgt direkt über die Grundschulen.

**i** Amt für Bildung und Sport  
Schwäbisch Gmünd  
Selina Wirtl  
Telefon: 07171-603 4017  
E-Mail: selina.wirtl@  
schwaebisch-gmuend.de

# Gmünder Kinder-Sport-Spaß

## Bewegungsprogramm in den Grundschulen

**Eine vielseitige, spielerische und sportartübergreifende Grundausbildung für Grundschul Kinder.**

Das Konzept des Gmünder Kinder-Sport-Spaßes soll Kindern im Grundschulalter die Freude am Sport vermitteln. Dabei spielen der Spaß an den Übungseinheiten und das Gemeinschaftserlebnis eine besondere Rolle.

Die intensive motorische Basisausbildung ist durch folgende Hauptgesichtspunkte gekennzeichnet:

- gesundheitliche Aspekte
- altersgemäße Auswahl von Spiel-, Übungs- und Trainingsformen, die sich nach Neigung und Eignung differenzieren lassen
- ein Zusatzprogramm zum Sportunterricht der Grundschule als sinnvolle Ergänzung und Erweiterung

Dieses Angebot wird einmal pro Woche an den Kooperationsschulen durchgeführt.

Das qualifizierte und vielfältige Bewegungsprogramm wird durch unsere Diplom-Stadtsportlehrer/innen garantiert. Die Sportstätten werden in Kooperation mit den Schulen und Vereinen zur Verfügung gestellt. Die Angebote finden zu kindgerechten Zeiten in der Regel zwischen 11:45 und 15:30 Uhr statt.

Es ist wichtig, dass die Bewegungsangebote von allen Kindern im entsprechenden Alter unabhängig von einer Mitgliedschaft im Verein wahrgenommen werden können. In den Übungsstunden werden optimale körperliche Voraussetzungen und die Motivation für eine spätere, langfristig angelegte sportliche Betätigung geschaffen. Die Stadtsportlehrer/innen erkennen die besonderen Neigungen und Fähigkeiten talentierter Kinder und können diese für die entsprechende Sportart weiterempfehlen.

Die Anmeldung erfolgt direkt über die jeweilige Schule.  
Die genauen Zeiten können beim Amt für Bildung und Sport oder bei den Schulen angefragt werden.

---

**i** Amt für Bildung und Sport  
Schwäbisch Gmünd  
Selina Wirtl  
Telefon: 07171-603 4017  
E-Mail: selina.wirtl@schwaebisch-gmuend.de

# Trainer-Netzwerk Schwäbisch Gmünd

**Das Trainer-Netzwerk Schwäbisch Gmünd ist ein gemeinsames Projekt des Stadtverbandes Sport, der Schwäbisch Gmünder Turn- und Sportvereine sowie der Stadt Schwäbisch Gmünd.**

Leitidee des Vorhabens ist es, dass zukünftig die Turn- und Sportvereine in Gmünd mit einer ausreichenden Anzahl an gut qualifizierten Trainer/innen sowie Übungsleiter/innen ausgestattet sind und die Sportler/innen aller Alters- und Leistungsklassen qualifiziert angeleitet, motiviert und betreut werden können.

Die Hauptziele sind die Förderung des Trainer/innen-Nachwuchses, die Qualifizierung der Bestandstrainer/innen und die Verbesserung der Organisationsstrukturen in den Vereinen unter dem Aspekt der Förderung des Trainer/innen- und Übungsleiter/innen-Nachwuchses. Weitere Ziele sind die Vernetzung aller Trainer/innen und Übungsleiter/innen der Gmünder Sportvereine sowie die Verbesserung des Images der Trainer/innen in der Öffentlichkeit.

**Termine für 2024 entnehmen Sie bitte den Homepages:**

[www.trainer-netzwerk-gd.de](http://www.trainer-netzwerk-gd.de)

[www.schwaebisch-gmuend.de/sport](http://www.schwaebisch-gmuend.de/sport)

## **Bausteine des Trainer-Netzwerks:**

- eigene Aus- und Fortbildungen
- Information und Werbung
- finanzielle Unterstützung der Trainer/innen-Ausbildung
- Anerkennungskultur
- Vernetzung untereinander und mit Verbandsstrukturen
- spezifische Förderung der Vereinsstrukturen

Das Trainer-Netzwerk arbeitet eng mit dem Württembergischen Landessportbund (WLSB) und den Sportfachverbänden (u. a. WFV, HWB, SVW, WLV, STB). Somit besteht die Möglichkeit, verschiedene Fortbildungen bzw. Ausbildungen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen in Gmünd anzubieten.

**Trainer-Netzwerk  
Schwäbisch Gmünd**

Akademie für Übungsleiter & Trainer



---

**i** Trainer-Netzwerk  
Schwäbisch Gmünd  
Leitung: Frank Wendel  
Telefon: 07171-603 4012  
E-Mail: frank.wendel@schwaebisch-gmuend.de

# Schwimmen lernen in Schwäbisch Gmünd



Bewegung im Wasser macht Spaß – spielerisch Schwimmen lernen.

**Immer weniger Kinder in Deutschland können sicher schwimmen – leider auch in Schwäbisch Gmünd, wie aus vielen Rückmeldungen der örtlichen Schulen und Sportvereine hervorgeht.**

Schwimmen Können ist aber überlebenswichtig. Im Alltag kommen Kinder immer wieder in die Nähe von tiefen Gewässern – für Nichtschwimmer/innen unter Umständen eine lebensbedrohliche Situation. Außerdem ist Schwimmen in der Schule ein Unterrichtsfach.

**Lassen Sie Ihr Kind Schwimmen lernen!** Nehmen Sie sich die Zeit und begleiten Sie Ihr Kind zu einem Schwimmkurs. In Schwäbisch Gmünd gibt es hierfür mehrere Anbieter/innen, bitte melden Sie Ihr Kind dort an.

---

**i** Amt für Bildung und Sport  
Schwäbisch Gmünd  
Selina Wirtl  
Telefon: 07171-603 4017  
E-Mail: selina.wirtl@  
schwaebisch-gmuend.de



## **Schwimm-Lern-Kurse, Information und Anmeldung:**

DLRG Schwäbisch Gmünd  
<https://schwaebisch-gmuend.dlrg.de>  
Telefon: 0172-210 31 59

Bäderbetriebe Schwäbisch Gmünd  
[www.stwgd.de](http://www.stwgd.de)  
Telefon: 07171-927 15 31

Schwimmverein Schwäbisch Gmünd  
[www.schwimmverein-gmuend.de](http://www.schwimmverein-gmuend.de)  
Telefon: 07171-405 950

KISS-Kindersportschule  
[www.schwaebisch-gmuend.de](http://www.schwaebisch-gmuend.de)  
Telefon: 07171-603 4050

Gmünder Sport-Spaß  
[www.gmuender-sport-spasse.de](http://www.gmuender-sport-spasse.de)  
Telefon: 07171-603 40 13

# Impressum

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

Amt für Bildung und Sport Schwäbisch Gmünd,  
Stadtverband der Gmünder Turn- und Sportvereine, Postfach 1960, Schwäbisch Gmünd

## **Copyright und Beratung**

BARMER Schwäbisch Gmünd, Bahnhofplatz 3, 73525 Schwäbisch Gmünd

## **Redaktion**

Klaus Arnholdt, Amt für Bildung und Sport  
Frank Wendel, Amt für Bildung und Sport  
Claudia Wagner, Amt für Bildung und Sport  
Dietmar Weiß, BARMER Schwäbisch Gmünd

## **Koordination**

Claudia Wagner, Amt für Bildung und Sport

## **Bildnachweis**

Titelbild: iStockphoto  
Porträts: Foto Schweizer und privat  
Sportfotos: Adobe Stock  
Tanzprojekt, S. 56: Touristik- und Marketing GmbH  
Gmünder Kinder-Sport-Spaß-Fest, S. 62: Kessler

## **Gestaltung und Satz**

normaldesign GbR, Schwäbisch Gmünd

## **Druck**

Fischer Druck, Herlikofen

# BARMER



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

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

Infos unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

In den **Sozialen Medien**  
[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)  
[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)  
[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

**BARMER Schwäbisch Gmünd**  
Bahnhofplatz 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 0800 333 1010\*  
Telefax: 0800 333004 307-599\*  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)



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

# 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**