

## Gesundheitssportkurse 2018 / 2019

### Hinweise zu unseren Kursen:

Bei allen Kursen ist ein kostenloses Schnuppertraining am ersten Kurstag möglich. Bitte melden Sie sich auch dafür bei uns an.

Die Kursgebühr entnehmen sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

Unser Vereinsbeitrag beläuft sich jährlich für Erwachsene auf 39,- €, ermäßigt 28,- €

Jugendbeitrag 21,- € und der Familienbeitrag 75,- €

### Kursangebote für Vereinsmitglieder

#### Rücken-Fit Kurs 1

Gezielte Kräftigungsübungen zur Stärkung des Rückens, Koordinationsschulung, Dehn- und Entspannungsübungen

Termin: Donnerstag, **18.00 - 19.00 Uhr**  
Kursdauer: 10 Abende  
Kursgebühr: 35,- €  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Kursleiterin: Martina Hippich, ÜL P-Lizenz  
Tel. 07344 8578

#### Rücken-Fit Kurs 2

Termin: Donnerstag, **19.05 - 20.05 Uhr**  
Kursdauer: 10 Abende  
Kursgebühr: 35,- €  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Kursleiterin: Martina Hippich, ÜL P-Lizenz  
Tel. 07344 8578

#### Aerobic am Morgen

Buntes Fitnessprogramm rund um Aerobic und Step-Aerobic

Termin: Mittwoch, **8.00 – 9.00 Uhr**  
Kursdauer: 10 Vormittage  
Kursgebühr: 30,- €  
Ort: Sportheim Asch, Obergeschoss  
Kursleiterin: Monika Wiedmann, ÜL Aerobic  
Tel. 07344 21550  
Beginn: Siehe Mitteilungsblatt

#### Zumba

Termin: Dienstag, **19:45 – 20:45 Uhr**  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Übungsleiterin: Yvonne Mayer  
Info: Claudia Schlumpberger,  
Tel. 07344 3146

### Weitere Angebote für Vereinsmitglieder

#### *Erwachsene*

#### Damengymnastik 1

Ein bunter Mix aus Gymnastik, Ausdauer- und Koordinationsschulung, Entspannungsübungen sowie großen und kleinen Spielen.

Termin: Montag, **19.30 – 20.30 Uhr**  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Übungsleiterin: Martina Hippich, ÜL P-Lizenz  
Tel. 07344 8575

#### Damengymnastik 2

Für alle Frauen ab 60, die fit und beweglich bleiben wollen.

Termin: Montag, **20.30 – 21.30 Uhr**  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Übungsleiterin: Johanna Thiery, Tel. 07344 6703

#### Fitnessgruppe

Für alle die sich mit Gymnastik, Konditionstraining, Bewegungs- und Ballspielen fit halten wollen.

Termin: Mittwoch, **20.00 – 21.00 Uhr**  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Info: Heidi Kirsamer Tel. 07344 3710  
Übungsleiterin: Petra Breitingel Tel. 07344 924121

#### „Jeder-Männer“

Für Männer ab 30, die Spaß an Bewegung, Ballspielen und gemeinsamen Aktivitäten haben.

Termin: Freitag, **20.00 – 22.00 Uhr**  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Kontakt: Arthur Fahrner Tel. 07344 4576  
Karl Kröner Tel. 07344 4859

### *Für Kinder und Jugendliche*

#### Spielkreis (Vorbereitung auf den Kindergarten)

Bewegungs- und Fingerspiele, Singen, gemeinsames Vespers zum gegenseitigen Kennenlernen

Termin: Donnerstag, **9.30 – 11.00 Uhr**  
Ort: Sportheim Asch, Obergeschoss  
Kontakt: Diana Danetzki, Tel. 07344 929966

#### Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder von 2-4 Jahre

Vielseitige Bewegungserlebnisse in Spiellandschaften mit Groß- und Kleingeräten

Termin: Montag, **15.30 – 16.30 Uhr**  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Kontakt: Diana Danetzki, Tel. 07344 929966

## Vorschulturnen

Für Kinder von 4 – 6 Jahre

Turnstunde mit Spielen, Gerätelandschaften und Turnen mit Handgeräten

Termin: Montag, **16.30 – 18.00 Uhr**  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Kontakt: Diana Danetzki, Tel. 07344 929966

## Kinderturnen (Grundschulalter)

Förderung der Koordination und Kondition mit Spielen, Groß- und Kleingeräten. Hinführung zur Leichtathletik

Termin: **1. und 2. Klasse**  
Donnerstag, **16.00 – 17.00 Uhr**  
**3. und 4. Klasse**  
Donnerstag, **17.00 - 18.00 Uhr**  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Kontakt: Diana Danetzki, Tel. 07344 929966

## Volleyball für Frauen und Männer

Im Herbst, Winter und im Frühjahr spielen wir in der Halle, im Sommer Beach-Volleyball

Termin: Freitag, **18.00-20.00 Uhr**  
Ort: Mehrzweckhalle Asch  
Ansprechpartner: Jürgen Schlumpberger  
Tel. 07344 3146

## Jugendfußball

Für Mädchen und Jungs in allen Altersklassen wird Fußballtraining angeboten.

Jugendleiter: Philipp Keßler, Tel. 07344 9523474  
Selina Mann, Tel. 07344 4080  
Info: [www.fv-asch-sonderbuch.de](http://www.fv-asch-sonderbuch.de)

## Vorstandschafft

### Vereinsanschrift:

Karin Kneer Tel.07344 921069  
Herrlinger Str. 6/1  
89143 Blaubeuren-Asch  
Schriftführerin, Unfallmeldungen

Karlheinz Mann Tel. 07344 917441  
Finanzen, Mitgliederverwaltung, Versicherungen

Kurt Folcz Tel. 07344 8954  
Rudolf Scheck Tel. 07344 91793  
Öffentlichkeitsarbeit, Technische Bereiche



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**ProFit**  
Das Prämienprogramm  
der AOK Baden-Württemberg

### Gesundheit lohnt sich.

Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regelmäßig für Impfungen oder Check-ups zum Arzt gehen oder sich eine professionelle Zahnreinigung gönnen: Dafür gibt es von uns Punkte, die Sie sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen können.

Jetzt anmelden und mitmachen: auf [aok-profit.de](http://aok-profit.de) oder telefonisch bei Ihrem AOK-DirektService unter 0731 37846875

AOK – Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach



## Gesundheitskurse 2018 / 2019



**Blaubeuren Asch**

