ELLWANGEN sportiv
F/S 2026

Gesundheits- und Erlebnissport

STADT ELLWANGEN

Kreissparkasse Ostalb

AOK

Sportförderung geht auf unser Konto.

Egal wie alt, wie stark, woher, ob mit oder ohne Behinderung: Sport macht stark und schafft Gemeinschaft. Aus diesem Grund fördert die Sparkassen-Finanzgruppe seit jeher den Sport in all seinen Facetten.

Für die Kreissparkasse Ostalb ist es eine Herzensangelegenheit, den Sport in der Region zu fördern. Von der Nachwuchsförderung bis zu Spitzenleistungen, vom Schulsport bis zur Unterstützung der Sieger von morgen. **www.ksk-ostalb.de/sponsoring**

LBBW LBS SV

Kreissparkasse Ostalb

FRÜHLING in BEWEGUNG – Vielfalt erleben mit „ELLWANGENsportiv“

Herzlich Willkommen zur 41. Ausgabe von „Ellwangen Sportiv“!

Das Frühjahr und der Sommer 2026 stehen in Ellwangen ganz im Zeichen der Bewegung, der Begegnungen und des gemeinsamen Erlebens. Denn mit der Landesgartenschau erwartet uns ein besonderes Ereignis, das unsere Stadt über Monate hinweg bereichert – und bei dem sich unsere Vereine mit vielfältigen Angeboten präsentieren.

So enthält auch diese Ausgabe von Ellwangen Sportiv wieder ein abwechslungsreiches Programm unserer Sportvereine. Von Fitness- und Gesundheitskursen über Reha-Sport bis hin zu Erlebnis- und Mannschaftssportarten sowie spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche hält die Broschüre für jede Altersgruppe und jeden Interessierten etwas bereit.

Nutzen Sie die Gelegenheit, entdecken Sie die Vielfalt unserer Sportlandschaft und lassen Sie sich von der Begeisterung anstecken, die der Sport mit sich bringt.

Mein besonderer Dank gilt allen Trainerinnen und Trainern, den zahlreichen Helferinnen und Helfern sowie unseren Partnern, der AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg und der Kreissparkasse Ostalb, ohne deren Unterstützung die Umsetzung von Ellwangen Sportiv nicht möglich wäre.

Machen Sie mit und werden Sie sportiv!

Michael Dambacher
Oberbürgermeister
der Stadt Ellwangen

Jonathan Felch
Vorsitzender des Stadtverbandes
der sporttreibenden Vereine Ellwangen

Vorwort 3
Inhaltsverzeichnis 4
Teilnahmebedingungen 6
Termine & Informationen 7

Angebot der Sportvereine:
Fitness- & Gesundheitskurse 9
Reha-Sport 29
Erlebnis- und Mannschaftssport 31
Kinder- und Jugendsport 42

Impressum 49

Haftung
Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Vereinsmitglieder sind im Rahmen des Sportversicherungsvertrages ihres Vereins versichert. Dies gilt nur für die Teilnahme an Kursen, die von dem Verein durchgeführt werden, in dem tatsächlich die Mitgliedschaft besteht. Eine Mitgliedschaft in einem anderen Sportverein begründet diesen Versicherungsschutz nicht!

Rücktritt
Die Anbieter können wegen mangelnder Beteiligung oder wegen Ausfall des Kursleiters / der Kursleiterin den Kurs absagen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Anbieter oder die Initiatoren von „Ellwangen sportiv" sind ausgeschlossen.

Ärztliche Untersuchungen
Die Kursangebote richten sich in erster Linie an Gesunde. Die Kursteilnahme ersetzt keine ärztliche Behandlung, kann sie aber gegebenenfalls in vielen Fällen unterstützen und ergänzen. Personen, die unter Beschwerden und Erkrankungen leiden, bitten wir jedoch, vor der Anmeldung unbedingt ihren behandelnden Arzt um Rat zu fragen, ob die Teilnahme zu diesem Zeitpunkt sinnvoll ist.

Nächste Semesterbroschüre
Die Semesterbroschüre „Herbst / Winter" erscheint im September 2026.
Sie können die Broschüre kostenlos auf der Homepage der Stadt Ellwangen unter **www.ellwangen.de** herunterladen.

Übungsleiter-Fortbildungsveranstaltung
Ein wesentlicher Baustein von „Ellwangen sportiv" ist die Weiterbildung aller an diesem Projekt beteiligten Kursleiterinnen und Kursleiter. Diese Fortbildungsveranstaltung können alle Übungsleiter/innen nutzen und ihre Kenntnisse auf dem Gebiet der sportartübergreifenden „Basics" in Theorie und Praxis auffrischen oder vertiefen.

Genauere Infos zur nächsten Fortbildung auf der Homepage nachgelesen werden.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Koordinator für Ehrenamt und Sport der Stadt Ellwangen (Jagst), Tel.: 07961 84370

AOK

Unser Beitrag: Top-Leistungen.

Immer die AOK, die du brauchst.

Jetzt von starken Leistungen und fairen Beiträgen profitieren:
immer-was-du-brauchst.de

Handelsblatt
Beste Krankenkassen
Kunden-Service EXZELLENT
2025
AOK Baden-Württemberg
Im Test: 69 Krankenkassen
GKV-Qualitätsrating
13.11.2025
DFSI RATINGS

FOCUS MONEY
Ausgezeichnete LEISTUNGEN
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

euro
NACHHALTIG BESTE KRANKENKASSE
REGIONAL GEÖFFNET
Ausgabe 08/2025

Foto: AOK BW

Jetzt wechseln!

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

FC RÖHLINGEN 1948 E.V.

M.A.X. das ultimative Konditionstraining

Effektives Ganzkörpertraining in 30min, einfacher Übungsablauf, motivierendes Training zu cooler Musik, mentale und körperliche Herausforderung, verbessert das Balancegefühl und die Koordination, steigert die Kondition.

Kurs-Nr.:	**01/26**
Beginn:	ab 15.01.2026, donnerstags, 19.15 Uhr – 20.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Mühlbachhalle, Killinger Str. 17, 73479 Ellwangen-Röhlingen
Leitung:	Tina Schlotter, B-Lizenz Sport in Prävention,
Gebühr:	Vereinsmitglieder Breitensport kostenlos / Vereinsmitglieder ohne Breitensport 20,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 66,00 €
Anmeldung:	Helga Szabo, E-Mail: kurse@fc-roehlingen.de

Aquafitness

Ein spezielles Wasser-Workout für jeden! Von Ausdauer.Kraft bis hin zu Koordinationsübungen. Im brusttiefen Wasser unter Zuhilfenahme von verschiedenen Übungsgeräten wird der Muskelaufbau gefördert.

Kurs-Nr.:	**02/26**
Beginn:	ab 18.02.2026, mittwochs, 09.30 Uhr – 10.30 Uhr, 6 mal Beginn bitte erfragen unter kurse@fc-roehlingen.de
Ort:	Schwimmbad Rabenhof, Rabenhof 41, 73479 Ellwangen
Leitung:	Mareike Göke, Qualifizierte Aquafitness Trainerin und Fachangestellte für Bäderbetriebe
Gebühr:	Vereinsmitglieder 55,00 € / AOK-Mitglieder 65,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 70,00 €
Anmeldung:	Helga Szabo, E-Mail: kurse@fc-roehlingen.de

SF EGGENROT 1946 E.V.

Jedermannturnen

Abwechslungsreiche Einheiten, die auf die Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Beweglichkeit und gezielte Entspannung abzielen. Egal, ob Sie Einsteiger oder bereits aktiv sind - bei uns sind alle willkommen!
Nutzen Sie die Chance, sich fit zu halten, neue Kontakte zu knüpfen und Spaß an der Bewegung zu haben.

Kurs-Nr.:	**03/26**
Beginn:	montags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eggenrot, Altmannsroter Str. 1
Leitung:	Heidi Scheiner
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / Nicht-Vereinsmitglieder Probetraining kostenfrei
Anmeldung:	Lea Kuhn, E-Mail: breitensport@sf-eggenrot.de

Frauenturnen Senioren

Beim Frauenturnen für Seniorinnen steht die Freude an Bewegung und Gemeinschaft im Vordergrund. Mit leichten Gymnastikübungen, Mobilisations- und Dehnübungen sowie spielerischen Elementen werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert. Das Training ist Gelenk schonend, stärkt das Wohlbefinden und bietet Raum für Geselligkeit in einer angenehmen Gruppe.

Kurs-Nr.:	**04/26**
Beginn:	mittwochs, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eggenrot, Altmannsroter Str. 1
Leitung:	Heidi Scheiner
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / Nicht-Vereinsmitglieder Probetraining kostenfrei
Anmeldung:	Lea Kuhn, E-Mail: breitensport@sf-eggenrot.de

SG SCHREZHEIM

Frauen-Fitness-Training

Dauerangebot für Mitglieder.

Kurs-Nr.:	**05/26**
Beginn:	immer donnerstags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	Christa Gruner
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei
Anmeldung:	Conny Rathgeb, WhatsApp: 0172 7927060, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de

Senioren-Fitness-Training

Dauerangebot für Mitglieder: Gymnastik auf dem Stuhl

Kurs-Nr.:	**06/26**
Beginn:	immer dienstags, 18.45 Uhr – 19.45 Uhr
Ort:	Gymnastikraum St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	Christa Gruner
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei
Anmeldung:	Conny Rathgeb, WhatsApp: 0172 7927060, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de

Yoga Kurse sind ab Januar/Februar geplant

Klassisches Yoga zur Förderung von Beweglichkeit, Stärkung von Muskeln, inneren Organen, Nervensystem, etc. Verbesserung von Wahrnehmung und Konzentration. Beruhigung von Körper und Geist.

Kurs-Nr.:	**07/26**
Beginn:	Termine stehen noch nicht fest
Ort:	Gymnastikraum St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	n.n.
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei
Anmeldung:	Conny Rathgeb, WhatsApp: 0172 7927060, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de

Tabata

Dauerangebot für Mitglieder: Kombination von hochintensiven Intervallen mit langsamen Regenarationsphasen, bedingt eine hohe Fettverbrennung und einen Nachbrenneffekt.

Kurs-Nr.:	**08/26**
Beginn:	immer dienstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Ort:	St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	Elena Kucher
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei
Anmeldung:	Conny Rathgeb, WhatsApp: 0172 7927060, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de

SPORTVEREIN RINDELBACH e.V.

Frauenfitness

Ganzheitliches Körpertraining mit Einheiten zum Ausbau der Kraft, Ausdauer und Koordination. Am Ende findet immer ein kurzes Dehn- und Entspannungsprogramm zum lockern der Muskeln statt.

Kurs-Nr.:	**09/26**
Beginn:	montags, 20.15 Uhr – 21.15 Uhr
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Jessica Hauber
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Jessica Hauber, Tel.: 0176 30124140

WellFit-Gymnastik

Wohlfühlen und Fit bleiben ist unser Ziel. Dieses gelenkschonende Fitnesstraining beinhaltet neben leichtem Herz-Kreislauftraining Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des Körpers.

Kurs-Nr.:	**10/26**
Beginn:	mittwochs, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Nicole Arbter
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Nicole Arbter, Tel.: 0176 42604769, E-Mail: n.arbter@sv-rindelbach.de

Sportmix für Männer – auch für Anfänger/Wiedereinsteiger

Im Mittelpunkt der Übungsstunden stehen Faszien-Fitness, Brain-Fitness und Entspannung nach Jacobsen. Durch variantenreiche Bewegung und Körperwahrnehmung soll Körper und Geist trainiert werden.

Kurs-Nr.:	**11/26**
Beginn:	freitags, 19.00 Uhr (ca. Oktober – April)
Ort:	Gymnastikhalle in der Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Margot Wagner
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Margot Wagner, Tel.: 07961 6381, E-Mail: m.wagner@amellwa.de

Fit mit Line Dance (Einstieg jederzeit möglich)

Line Dance ist bekannt als das „Tanzen in Reihen" und ist individuell ohne Partner*in möglich.
Durch einfache Schrittkombis werden die koordinativen Fähigkeiten, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Kurs-Nr.:	**12/26**
Beginn:	mittwochs, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr, 8 mal
Ort:	Gymnastikhalle in der Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Nicole Arbter
Gebühr:	Vereinsmitglieder 24,00 € / AOK-Mitglieder 48,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 48,00 €
Anmeldung:	Nicole Arbter, Tel.: 0176 42604769, E-Mail: n.arbter@sv-rindelbach.de

FitnessMix für Teens (ab Klasse 5)

Du hast Lust dich zu bewegen, fitter zu werden und dabei Spaß zu haben? Dann bist du hier genau richtig! Wir machen coole Workouts, spielen abwechslungsreiche Spiele und haben einfach gemeinsam Spaß an Bewegung. Komm vorbei und probier's aus - gemeinsam fit, stark und voller Spaß!

Kurs-Nr.:	**13/26**
Beginn:	donnerstags, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Annika Bacaci
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Gerlinde Bacaci, Tel.: 0176 47227887, E-Mail: gerlinde.bacaci@sv-rindelbach.de

Rollschuh-/Inlinerspaß für Erwachsene

Wir wollen eine Stunde lang Spaß auf 16 Rollen verbringen und unsere Grundlagen verbessern. Im Vordergrund steht gemeinsames Laufen auf Musik und Unterhaltung. Eigene Ausrüstung ist erforderlich.

Kurs-Nr.:	**14/26**
Beginn:	ab 05.02.2026, donnerstags, 19.45 Uhr – 20.45 Uhr, 6 mal
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Stefanie Haftl
Gebühr:	Vereinsmitglieder 18,00 € / AOK-Mitglieder 36,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 36,00 €
Anmeldung:	Stefanie Haftl, Tel.: 0172 4416411, E-Mail: rollercat02@yahoo.de

SV PFAHLHEIM e.V.

Montagsfitness

Das Montagsfitness bietet eine Mischung aus Functional Training, Intervall Training, Tabata Step Aerobic und Aerobic. (ab 16 Jahren)

Kurs-Nr.:	**15/26**
Beginn:	montags, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Corina Helme
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder – kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

Dienstagsturnen

Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Balance- und Kraftübungen für Frauen ab 60 Jahren.

Kurs-Nr.:	**16/26**
Beginn:	dienstags, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Susanne Trunz
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder – kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

Mittwochfitness

Das Mittwochfitness bietet eine Mischung aus Functional Training, Intervall Training, Tabata Step Aerobic und Aerobic. Es findet in 6er-/8er- oder 10er Blöcke statt. (ab 16 Jahren)

Kurs-Nr.:	**17/26**
Beginn:	mittwochs, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Gaby Stengel
Gebühr:	Je nach Kurs
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

Jedermannsport

Wenn du Lust auf die unterschiedlichsten Sportarten und Aktivitäten wie z.B. Wandern, Radfahren, Volleyball oder Gymnastik hast, dann bist du hier genau richtig.

Kurs-Nr.:	**18/26**
Beginn:	montags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Ulrich Freihart
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder – kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

AOK

Immer für Sie erreichbar:
0800 1 265 265*

Das medizinische Infotelefon AOK-Clarimedis.

Lassen Sie sich einfach, vertraulich und kompetent von unserem medizinisch ausgebildeten Clarimedis-Team beraten.

Mehr über AOK-Clarimedis erfahren **aok.de/bw/clarimedis**

*Rufen Sie 24/7 kostenlos an unter 0800 1 265 265.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Clarimedis

TSV 1846 ELLWANGEN

Fitness und Gesundheit – Qi Gong

Wer Qi Gong übt, wird mit der Zeit ausgeglichener, lernt zu entspannen und gewinnt Lebensfreude. Die sanften Übungen machen den Körper beweglicher, die Wirbelsäule stärker und lösen Verspannungen. Wenn Du kein TSV-Mitglied bist, schnuppere einmal kostenfrei rein. Vielleicht ist es genau das, was Du zum Erhalt Deiner körperlichen Fitness und Gesundheit suchst?

Kurs-Nr.:	**19/26**
Beginn:	montags, 18.30 Uhr – 19.00 Uhr, 10 mal (10er-Karte)
Ort:	Untere Sporthalle im Peutinger-Gymnasium, Peutingerstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Katrin Hauf
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 25,00 € (10er Karte) / Nicht-Vereinsmitglieder 25,00 € (10er Karte)
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Gesundheitssport

Der Kurs hat die Kräftigung der kompletten Muskulatur durch funktionelle Übungen zum Ziel. Mittels Dehnübungen wird die Durchblutung verbessert und die Beweglichkeit des gesamten Körpers erhöht. Wenn Du kein TSV-Mitglied bist, schnuppere einmal kostenfrei rein. Vielleicht ist es genau das, was Du zum Erhalt Deiner körperlichen Fitness und Gesundheit suchst?

Kurs-Nr.:	**20/26**
Beginn:	montags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Obere Sporthalle im Peutinger-Gymnasium, Peutingerstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Katrin Hauf
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 50,00 € (10er Karte) / Nicht-Vereinsmitglieder 50,00 € (10er Karte)
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

„Bauch-Beine-Po“ & Konditionstraining

Für Männer und Frauen jeden Alters. Aufwärmtraining zur Konditionssteigerung, auch mit Übungsgeräten. Danach Gymnastik mit funktionalen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur.
Wenn Du kein TSV-Mitglied bist, schnuppere einmal kostenfrei rein. Vielleicht ist es genau das, was Du zum Erhalt Deiner körperlichen Fitness und Gesundheit suchst?

Kurs-Nr.:	**21/26**
Beginn:	montags, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Obere Sporthalle im Peutinger-Gymnasium, Peutingerstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Gerlinde Mayer
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 50,00 € (10er Karte) / Nicht-Vereinsmitglieder 50,00 € (10er Karte)
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Mach mit – bleib fit!

Mit uns trainieren alle, die Spaß an Fitness im gruppendynamischen Prozess haben, mit dem Ziel der Gesunderhaltung und des Ganzkörpertrainings.
Wenn Du kein TSV-Mitglied bist, schnuppere einmal kostenfrei rein. Vielleicht ist es genau das, was Du zum Erhalt Deiner körperlichen Fitness und Gesundheit suchst?

Kurs-Nr.:	**22/26**
Beginn:	donnerstags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Turnhalle Mittelhofschule, Schwabstraße 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Cornelia Rathgeb
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 50,00 € (10er Karte) / Nicht-Vereinsmitglieder 50,00 € (10er Karte)
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Sport für Ältere

Gymnastik und Sport, geeignet für die ältere Generation. Gehen, Koordination, Beweglichkeit, Gedächtnistraining, Muskel-Erhaltung, Balance-Training und Gleichgewichts-Übungen stehen auf dem Programm. Wenn Du kein TSV-Mitglied bist, schnuppere einmal kostenfrei rein. Vielleicht ist es genau das, was Du zum Erhalt Deiner körperlichen Fitness und Gesundheit suchst?

Kurs-Nr.:	**23/26**
Beginn:	mittwochs, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Bürgertreff Kolpingweg im evangelischer Kindergarten, Kolpingweg 19, 73479 Ellwangen
Leitung:	Monika Wagner
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 50,00 € (10er Karte) / Nicht-Vereinsmitglieder 50,00 € (10er Karte)
Anmeldung:	Monika Wagner, Tel.: 07961 6900, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

WS Gymnastik/Funktionelles Training für Fortgeschrittene

Ausgewogene funktionelle Übungsabläufe verbessern die Rumpfstabilität und Haltung. Schulung der Atemtechnik. Stärkung des Muskelapparates und Einbindung von Gleichgewichtsübungen – auch mit Geräten.
Es werden zwei Kurse mit jeweils 8 Kurstagen angeboten.
Bitte die Teilnahme mit der Kursleitung absprechen.

Kurs-Nr.:	**24/26**
Beginn:	ab 26.01.2026, montags, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr, 8 mal (Herbstkurs 2025 noch bis 19.01.2026)
Ort:	Turnhalle Mittelhofschule, Schwabstraße 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Gunhild Frank
Gebühr:	Vereinsmitglieder 22,00 € / AOK-Mitglieder 32,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 42,00 €
Anmeldung:	Gunhild Frank, Tel.: 0170 3062574, E-Mail: guni@frank-ambiente.de

Fit & Stark - Dein After-Work-Powerkick am Wochenende

Ein Kursangebot speziell für Erwachsene im Alter zwischen 30 und 60 Jahren. Fit & Stark ist ein funktionales Ganzkörpertraining mit Elementen aus Rückeneinheiten, Core-Training, Mobility und leichtem Cardio.
Ob Einsteiger oder auch leicht Fortgeschrittene – jeder trainiert auf seinem Level mit dem eigenen Körpergewicht in der Gemeinschaft.

Kurs-Nr.:	**25/26**
Beginn:	samstags, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr, 10 mal
Ort:	Ärztehaus, Karlstraße 1, 73479 Ellwangen
Leitung:	Vanessa Opferkuch
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 50,00 € (10er Karte) / Nicht-Vereinsmitglieder 50,00 € (10er Karte)
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Liebe Leserin, lieber Leser,

bestimmt haben Sie in dieser Broschüre ein Angebot gefunden, an dem Sie teilnehmen möchten!
Nicht lange aufschieben. Probieren Sie es aus!

Der gewählte Sport soll Spaß machen. Er soll Ihnen Freude bereiten. Dann fällt der Stress schneller ab. Mit Ellwangen Sportiv bieten wir, die AOK Ostwürttemberg, gemeinsam mit der Stadt Ellwangen und den ansässigen Sportvereinen, wie ich finde, eine tolle Auswahl an sportlichen Angeboten an.

Die Ellwanger Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen. Vielleicht werden Sie ja nach einem Kurs Vereinsmitglied. Den Verein würde es bestimmt freuen.

Wir von der AOK ergänzen diese Angebote, beispielsweise mit Ernährungsberatung und Entspannungsangeboten. Denn die richtige Nahrung und Phasen der Entspannung sind neben regelmäßigem Sport die Grundpfeiler, um gesund zu bleiben.

Über 177.000 Menschen in Ostwürttemberg sind schon bei der Gesundheitskasse und immer mehr Bürger entscheiden sich für uns – denn wir tun mehr – für Kunden, Unternehmen, Kommunen und Sportvereine in unserer Region.

Die AOK Ostwürttemberg ist GES**UND**NAH. Kompetent, persönlich und in Ihrer Nähe.
Schenken Sie uns weiterhin oder als neuer Kunde Ihr Vertrauen.

Ihr Steffen Ludwig, Leiter KundenCenter Ellwangen
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Öffnungszeiten:

Montag	8:30 - 17:00 Uhr
Dienstag - Mittwoch	8:30 - 13:00 Uhr
Donnerstag	8:30 - 18:00 Uhr
Freitag	8:30 - 13:00 Uhr

Hinweis: Gerne können Sie auch einen Termin außerhalb unserer Öffnungszeiten unter Telefon 0711 76161923 vereinbaren.

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
KundenCenter Ellwangen · Schloßvorstadt 1 · 73479 Ellwangen
Tel. 0711 76161923 · E-Mail: aok.ostwuerttemberg@bw.aok.de

www.aok.de

AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Dieser Kurs begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einer gesunden, alltagstauglichen Ernährungsweise – ganz ohne Kalorienzählen und ohne strenge Verbote. Stattdessen erwarten Sie mehr Freude an Bewegung, neues Wissen, bewusste Entscheidungen und das gute Gefühl, selbst Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Sie entwickeln Schritt für Schritt einen entspannten und souveränen Umgang mit Ernährung, Sport und dem mutigen „Nein“, wenn es nötig ist – selbst in stressigen Lebensphasen. So erreichen Sie nachhaltig Ihr persönliches Wohlfühlgewicht. Machen Sie es sich leichter – und starten Sie Ihre ganz eigene Erfolgsgeschichte!
Das Programm ist ideal für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht.

50441214 MOR Termin: dienstags, ab 03.02.26, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

50442260 NEF Termin: dienstags, ab 03.03.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

50441215 MOR Termin: dienstags, ab 02.06.26, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

50443893 OWB Termin: dienstags, ab 09.06.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

50443848 SOR Termin: donnerstags, ab 11.06.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

50441182 MOR Termin: dienstags, ab 06.10.26, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

Melden Sie sich jetzt schon an!

Einfach hier klicken.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

Sie möchten lieber vor Ort an unserem vielfältigen Kursangebot teilnehmen? Die Kurse in unseren vielen Gesundheitszentren finden Sie unter **aok.de/bw/gesundheitskurse**

Bitte beachten Sie die **Hinweise zur Kursanmeldung.**

AOK – Für Deine innere Stärke

Die optimale Work-Life Balance – wer träumt nicht davon? Berufs- und Alltagsleben auf einen Nenner zu bekommen, scheint in Zeiten von „höher, schneller, weiter" aussichtslos. Wir rotieren wie in einem Hamsterrad, leben auf der Überholspur und funktionieren im Autopilot-Modus. Höchste Zeit für Entschleunigung und mehr innere Stärke. Dieser Kurs unterstützt Sie beim Aufbau eines gesunden Fundaments für mehr Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag, welches Ihnen in den schwierigsten Situationen etwas ganz Entscheidendes schenkt: Resilienz.
Melden Sie sich an und schaffen Sie Raum für sich.

50435978 HRB	Termin: mittwochs, ab 14.01.26, 14:30 – 16:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
50443930 ULB	Termin: montags, ab 19.01.26, 09:00 – 10:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50442891 ULB	Termin: dienstags, ab 19.01.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50443701 SBH	Termin: dienstags, ab 20.01.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50444228 NEA	Termin: dienstags, ab 27.01.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50443170 SBH	Termin: mittwochs, ab 04.02.26, 16:30 – 18:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
50442320 SOR	Termin: donnerstags, ab 12.02.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
50443510 HRB	Termin: donnerstags, ab 19.02.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50442515 NEA	Termin: donnerstags, ab 26.02.26, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50442495 NEA	Termin: donnerstags, ab 26.02.26, 13:30 – 15:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
50443490 HRB	Termin: mittwochs, ab 15.04.26, 14:30 – 16:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
50443775 SBH	Termin: mittwochs, ab 15.04.26, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50442496 NEA	Termin: donnerstags, ab 16.04.26, 10:00 – 11.30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50442526 NEA	Termin: donnerstags, ab 16.04.26, 13:30 – 15:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
50442746 ULB	Termin: donnerstags, ab 30.04.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50442767 ULB	Termin: montags, ab 08.06.26, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
50443614 HRB	Termin: donnerstags, ab 11.06.26, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

Melden Sie sich jetzt schon an!

Einfach hier klicken.

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

Für die Kursteilnahme ist eine Anmeldung im Onlineportal **Meine AOK** erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an online-kurse@bw.aok.de

AOK – Folge Deinem Bauchgefühl

Wann hatten Sie das letzte Mal richtig Hunger? Wieso brauchen wir Diäten und warum macht Schokolade glücklich? Im Dschungel der Ernährungsmythen, überflutet von Umweltreizen und ständig im Zeitdruck ist es eine Herausforderung auf den eigenen Körper zu hören und seine Signale wahrzunehmen. Dieser Kurs nimmt Sie in vier Modulen mit auf eine Reise zu achtsamem und genussvollem Essen. Vertrauen Sie wieder auf Ihr Bauchgefühl! Melden Sie sich an!

50442419 LBR Termin: freitags, ab 06.02.26, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

50443892 OWB Termin: donnerstags, ab 05.03.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

50441088 HNF Termin: mittwochs, ab 08.04.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

50442166 NEF Termin: mittwochs, ab 15.04.26, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

50443997 OWB Termin: donnerstags, ab 06.08.26, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten

50441234 MOR Termin: mittwochs, ab 04.11.26, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

Melden Sie sich jetzt schon an!

Einfach hier klicken.

Sie möchten lieber vor Ort an unserem vielfältigen Kursangebot teilnehmen? Die Kurse in unseren vielen Gesundheitszentren finden Sie unter **aok.de/bw/gesundheitskurse**

Bitte beachten Sie die **Hinweise zur Kursanmeldung.**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

AOK – Clever zu mehr Fitness

Dieser Kurs bietet Ihnen ein Komplettpaket: über funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining werden Gehirn und Nervensystem aktiv gefördert. Sie erfahren anhand zahlreicher Tipps und Tricks unserer Expert*innen, warum man für Trainingserfolge nicht an seine äußersten Grenzen gehen muss und wie Sie auch selbstständig erfolgreich ihre Fitness verbessern und somit auch aktiv etwas für ihre Gesundheit tun können. In acht Modulen zu mehr Fitness: lassen Sie sich überraschen. Seien Sie clever und melden sich an!

50443693 ULB	Termin: montags, ab 12.01.26, 19:30 – 20:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50443969 NEA	Termin: dienstags, ab 13.01.26, 09:30 – 10:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50443993 NSW	Termin: montags, ab 19.01.26, 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50441628 SBB	Termin: donnerstags, ab 22.01.26, 12:00 – 13:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50441675 SBB	Termin: dienstags, ab 20.01.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50442770 SBB	Termin: montags, ab 26.01.26, 13:00 – 14:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50441323 MOR	Termin: montags, ab 28.01.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50441957 BOS	Termin: donnerstags, ab 29.01.26, 09:15 – 10:15 Uhr, 8 Kurseinheiten
50442771 SBB	Termin: donnerstags, ab 29.01.26, 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50442886 NEF	Termin: montags, ab 02.02.26, 19:00 – 20:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50441866 HNF	Termin: donnerstags, ab 02.04.26, 09:45 – 10:45 Uhr, 8 Kurseinheiten
50443759 ULB	Termin: montags, ab 13.04.26, 15:00 – 16:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50441629 SBB	Termin: dienstags, ab 05.05.26, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50441532 SBB	Termin: donnerstags, ab 07.05.26, 12:00 – 13:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

Melden Sie sich jetzt schon an!

Einfach hier klicken.

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

Für die Kursteilnahme ist eine Anmeldung im Onlineportal **Meine AOK** erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an online-kurse@bw.aok.de

REHA-SPORT

GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONSSPORTVEREIN (GRV) BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.: ABTEILUNG ELLWANGEN

Reha-Sport „Orthopädie-Gymnastik“

Kurs-Nr.:	**26/26**
Beginn:	dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr donnerstags, 16.30 – 17.30 Uhr freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort:	Fitnesspark HOMOLKA, Brückenweg 3, Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Ingo Bussenius, ÜL B Reha-Sport
Gebühr:	Auf Anfrage, kostenlos für gesetzlich Versersicherte mit FmBl. 56 vom Arzt oder FmBl. 850 der Rentenversicherung
Anmeldung:	Ingo Bussenius, Tel.: 07961 52105, E-Mail: ingobussenius@live.de

ERLEBNIS- UND MANNSCHAFTSSPORT

SF EGGENROT 1946 E.V.

Tanzsportgruppe Flash Girls

Bei der Gruppe Flash Girls erleben Jugendliche die Freude an Musik und Bewegung. Mit abwechslungsreichen Tänzen – von kreativen Kindertänzen über moderne Styles werden Rhythmusgefühl, Koordination und Ausdruckskraft gefördert. Neben der sportlichen Aktivität stehen Spaß, Gemeinschaft und Auftritte im Vordergrund. Alter: 15-18 Jahre.

Kurs-Nr.:	**27/26**
Beginn:	dienstags, 18.45 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eggenrot, Altmannsroter Str. 1
Leitung:	Sophia Köder und Silke Müller
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / Nicht-Vereinsmitglieder Probetraining kostenfrei
Anmeldung:	Lea Kuhn, E-Mail: breitensport@sf-eggenrot.de

Tanzsportgruppe Backstreetgirls

Bei der Gruppe Backstreetgirls erleben Erwachsene die Freude an Musik und Bewegung. Mit abwechslungsreichen Tänzen – über moderne Styles werden Rhythmusgefühl, Koordination und Ausdruckskraft gefördert. Neben der sportlichen Aktivität stehen Spaß, Gemeinschaft und Auftritte im Vordergrund. Alter: ab 18 Jahre.

Kurs-Nr.:	**28/26**
Beginn:	donnerstags, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eggenrot, Altmannsroter Str. 1
Leitung:	Vanessa Knecht und Sarah Fuchs
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / Nicht-Vereinsmitglieder Probetraining kostenfrei
Anmeldung:	Lea Kuhn, E-Mail: breitensport@sf-eggenrot.de

SG SCHREZHEIM

Offenes gemischtes Volleyball

Dauerangebot für Mitglieder: Offenes Volleyball

Kurs-Nr.:	**29/26**
Beginn:	immer dienstags, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr
Ort:	St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	Petra Ebert
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei
Anmeldung:	Conny Rathgeb, WhatsApp: 0172 7927060, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de

SV PFAHLHEIM e.V.

Rennrad - Gruppe

Wenn du Lust auf regelmäßige Rennradtouren in der Gruppe hast, komm gerne vorbei. Wir fahren circa 50-60 km. Das Tempo liegt bei 25-30 km/h.

Kurs-Nr.:	**30/26**
Beginn:	mittwochs ab 18 Uhr
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz Kastellschule Pfahlheim
Leitung:	Karsten Eichert
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, Tel.: 0172 4683344

TSV 1846 ELLWANGEN

Baseball Probetraining bei den ELKS

Das Probetraining dient dem Kennenlernen der Sportart und der Trainingsmöglichkeiten im TSV von 8 bis 18 Jahren. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse. Es genügt normale (lange) Sportkleidung.

Kurs-Nr.:	**31/26**
Beginn:	Nach Absprache
Ort:	Hungerberg-Baseballplatz (im Sommer, Sportplatz ehemalige Reinhardt-Kaserne), Hallentraining (im Winter)
Leitung:	Peter Hunke und Trainerteam
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Peter Hunke, Tel.: 0170 4425731, E-Mail: peter.hunke@mailbox.org

Softball Slowpitch Mixed Team

Softball ist eine Variante des Baseballs und weltweit eine der beliebtesten leicht zu erlernende Breitensportarten. Der Spaß am Spiel in der Mannschaft steht im Vordergrund. Für jede Altersgruppe.

Kurs-Nr.:	**32/26**
Beginn:	mittwochs, 18.30 Uhr – 21.00 Uhr
Ort:	Hungerberg-Baseballplatz (im Sommer, Sportplatz ehemalige Reinhardt-Kaserne)
Leitung:	Peter Hunke und Trainerteam
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Peter Hunke, Tel.: 0170 4425731, E-Mail: peter.hunke@mailbox.org

Volleyball Probetraining

Das Probetraining dient dem Kennenlernen der Sportart sowie der Trainingsmöglichkeiten ab 5 Jahren in einem unserer 16 Jugendteams bis ins hohe Alter. Das Probetraining kann auch der Beginn sein für eine gemeinsame, spannende und unvergessliche Zeit als Teamspieler in einer unserer Volleyballmannschaften der Damen, Herren und im Mixed-Team.

Kurs-Nr.:	**33/26**
Beginn:	Nach Absprache
Ort:	Rundsporthalle Ellwangen, Langres Straße 3, 73479 Ellwangen
Leitung:	Jonas Lingel und Trainerteam
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Jonas Lingel, E-Mail: al.volleyball@tsv-ellwangen.de

Basketball Probetraining mit den MUSTANG

Das Probetraining dient dem Kennenlernen der Sportart sowie der Trainingsmöglichkeiten für alle Altersgruppen und ermöglicht den Weg in eine unserer Wettkampfmannschaften oder den Freizeitbasketball. Ein besonderes Augenmerk schenken wir dem Kinder- und Jugendbereich. Hier sind Mädchen und Jungen in gleicher Weise gefragt. Sehr gerne möchten wir ein U14-Mädchenteam ins Leben rufen.

Kurs-Nr.:	**34/26**
Beginn:	Nach Absprache
Ort:	Buchenberghalle oder Sporthalle im Peutinger-Gymnasium
Leitung:	Basketball Trainerteam
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Christian Bleyer, E-Mail: al.basketball@tsv-ellwangen.de

Rollstuhlbasketball Jugendtraining

Ein ganz besonderer Sport für Rollstuhlfahrer und Fußgänger, da in jeder Mannschaft zwei „Nichtbehinderte" mitspielen dürfen. Erlerne die Grundlagen und bereite Dich vor auf Deine Aufnahme in die ROLLERS-Mannschaft. Komm einfach vorbei, schau es Dir an und mach mit. Verstärke unser Team, ob mit oder ohne körperliche Einschränkung. Ein idealer Einstieg in diesen besonderen Sport für Jugendliche und junge Erwachsene.

Kurs-Nr.:	**35/26**
Beginn:	donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Ort:	Buchenberghalle, Freigasse 20, 73479 Ellwangen
Leitung:	Max Niedermüller
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Markus Walter, Tel.: 07961 9869281, E-Mail: markusw4@kabelbw.de

Rollstuhlbasketball Mannschaftstraining

Für jugendliche und erwachsene Rollstuhlfahrer und Fußgänger. Zur Verstärkung können in jeder Mannschaft zwei „Nichtbehinderte" mitspielen. Unser ROLLERS-Team bildet eine Spielgemeinschaft mit dem BVSV Donauwörth, nimmt als Spielgemeinschaft an internationalen Turnieren teil und spielt in der Landesliga. Komm einfach vorbei, schau es Dir an und mach mit. Verstärke unser Team, ob mit oder ohne körperliche Einschränkung.

Kurs-Nr.:	**36/26**
Beginn:	donnerstags, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Ort:	Buchenberghalle, Freigasse 20, 73479 Ellwangen
Leitung:	Martin Fürst
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Markus Walter, Tel.: 07961 9869281, E-Mail: markusw4@kabelbw.de

Badminton

Badminton gilt als eine der Trendsportarten 2025. Ob im Einzel oder Doppel, Badminton ist eine Sportart, die sowohl die Ausdauer als auch das Reaktionsvermögen und die mentale Stärke fördert. Wir sind eine freie Spielergruppe, die Spaß am Spiel hat und sich mit Badminton fit hält. Badmintonspielen für alle Altersgruppen. Die Mannschaften finden sich wöchentlich vor Ort zusammen.

Kurs-Nr.:	**37/26**
Beginn:	montags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr & mittwochs, 19.30 Uhr – 22.00 Uhr
Ort:	Rundsporthalle Ellwangen, Langres Strasse 3, 73479 Ellwangen
Leitung:	Nicola Lingel
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Prellball

Prellball ist ein beliebter Mannschaftssport für jedes Alter. In entspannter und geselliger Atmosphäre kann vom Alltag abgeschaltet werden. Im Fokus stehen Bewegung, Koordination, Reaktion und Teamgeist. Das gelenkschonende Spiel ohne Körperkontakt eignet sich ideal für den gesundheitsorientierten Freizeitsport.

Kurs-Nr.:	**38/26**
Beginn:	freitags, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Ort:	Combonihalle, Rotenbacher Str 8, 73479 Ellwangen
Leitung:	Alexander Hofmann
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Tennis für Kinder und Jugendliche (6 bis 18 Jahre)

Das Tennistraining entwickelt und fördert spielerisch die motorischen Fähigkeiten, Koordination und Beweglichkeit. Kinder werden systematisch an den Tennissport herangeführt, ihre Technik und ihr taktisches Verständnis werden aufgebaut und sie werden gleichzeitig körperlich fit gehalten. Tennistraining stärkt Selbstvertrauen, Konzentrationsfähigkeit, Fairness sowie Teamgeist und bietet einen gesunden Ausgleich zum schulischen Alltag.

Kurs-Nr.:	**39/26**
Beginn:	Unser Trainer stimmt die Trainingstermine mit Ihnen ab
Ort:	TSV Tennisanlage an der Rundsporthalle, Langres Strasse 3, 73479 Ellwangen
Leitung:	Maximilian Julius
Gebühr:	Vereinsmitglieder 30,00 € für 10 Trainings / AOK-Mitglieder 70,00 € für 10 Trainings / Nicht-Vereinsmitglieder 70,00 € für 10 Trainings
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Tennis für Erwachsene (Anfänger)

Im Tennistraining werden grundlegende Schlagtechniken, Bewegungsabläufe und einfache Spielregeln systematisch vermittelt, um Sicherheit im Umgang mit Schläger und Ball zu gewinnen, Freude am Spielen zu entwickeln und schrittweise spielfähig zu werden. Das Training verbesserte die körperliche Fitness, die Koordination und die Ausdauer sowie den Stressabbau und motivierte zu regelmäßiger Bewegung.

Kurs-Nr.:	**40/26**
Beginn:	Unser Trainer stimmt die Trainingstermine mit Ihnen ab
Ort:	TSV Tennisanlage an der Rundsporthalle, Langres Strasse 3, 73479 Ellwangen
Leitung:	Maximilian Julius
Gebühr:	Vereinsmitglieder 30,00 € für 10 Trainings / AOK-Mitglieder 70,00 € für 10 Trainings / Nicht-Vereinsmitglieder 70,00 € für 10 Trainings
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Tennis für Erwachsene (mit Tenniserfahrung)

Im Tennistraining werden vorhandene Fähigkeiten gezielt weiterentwickelt und das eigene Spielniveau gesteigert. Es werden Technik, Beinarbeit und taktisches Verständnis verfeinert sowie individuelle Stärken ausgebaut. Ziel ist mehr Konstanz, Variabilität und Sicherheit im Spiel. So erreichen wir eine höhere spielerische Leistungsfähigkeit, gesteigerte körperliche Fitness, mentale Stärke sowie anhaltende Freude am Tennissport.

Kurs-Nr.:	**41/26**
Beginn:	Unser Trainer stimmt die Trainingstermine mit Ihnen ab
Ort:	TSV Tennisanlage an der Rundsporthalle, Langres Strasse 3, 73479 Ellwangen
Leitung:	Maximilian Julius
Gebühr:	Vereinsmitglieder 30,00 € für 10 Trainings / AOK-Mitglieder 70,00 € für 10 Trainings / Nicht-Vereinsmitglieder 70,00 € für 10 Trainings
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

AOK

Auf die Plätze, fertig, Belohnung.

Immer die AOK, die du brauchst.

Mit dem AOK-Bonusprogramm für Sport Prämien kassieren:
immer-was-du-brauchst.de

Jetzt zu Top-Leistungen wechseln!

Foto: AOK BW

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

KINDER- UND JUGENDSPORT

SF EGGENROT 1946 E.V.

Tanzsportgruppe Sky Dancers

Bei den Sky Dancers erleben Kinder die Freude an Musik und Bewegung. Mit abwechslungsreichen Tänzen – von kreativen Kindertänzen über moderne Styles werden Rhythmusgefühl, Koordination und Ausdruckskraft gefördert. Neben der sportlichen Aktivität stehen Spaß, Gemeinschaft und Auftritte im Vordergrund.
Alter: 9-12 Jahre.

Kurs-Nr.:	**42/26**
Beginn:	dienstags, 17.15 Uhr – 18.00 Uhr
Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eggenrot, Altmannsroter Str. 1
Leitung:	Sophia Köder und Silke Müller
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / Nicht-Vereinsmitglieder Probetraining kostenfrei
Anmeldung:	Lea Kuhn, E-Mail: breitensport@sf-eggenrot.de

SV PFAHLHEIM e.V.

Mädchenturnen Klasse 1-4

Abwechslungsreiche Einheiten aus Lauf-, Fang- und Ballspielen. Ebenso probieren sich die Kinder an verschiedenen Stationen aus und erleben vielseitige Bewegung.

Kurs-Nr.:	**43/26**
Beginn:	freitags, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Marie Frosch, Rebekka Maierhöfer, Lisa Maierhöfer, Liane Stenzenberger und Romana Herzog
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder – kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

Mädchenturnen Klasse 5-8

Ein Angebot aus verschiedenen kleinen Spielen und Teamübungen, um die Gemeinschaft zu stärken und Spaß an Bewegung zu vermitteln.

Kurs-Nr.:	**44/26**
Beginn:	donnerstags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
Ort:	Kastellschule Pfahlheim
Leitung:	Pia Lebert, Romy Neubauer und Mara Feil
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder – kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, Tel.: 0172 4683344

Montagsgruppe Klasse 1-6

Abwechslungsreiche Einheiten aus Geräteaufbauten, Zirkeltraining sowie Lauf-, Fang- und Ballspielen. Mit gezielter Unterstützung entwickeln sie Kraft, Beweglichkeit und Koordination weiter.

Kurs-Nr.:	**45/26**
Beginn:	montags, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Kerstin Eiberger, Daniela Gloning, Andrea Meier und Gabi Meißner
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder – kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

TSV 1846 ELLWANGEN

Eltern und Kind Familienturnen (1,5 bis 4 Jahre)

Rutschen, klettern, springen, tanzen und laufen – bei unserem Eltern-Kind-Familienturnen können sich die Kleinen nach Herzenslust bewegen und die Welt entdecken! In einer liebevoll gestalteten Bewegungslandschaft lernen die Kinder auf spielerische Weise verschiedene Bewegungsabläufe kennen, schulen ihr Körpergefühl und entwickeln ihre motorischen Grundfertigkeiten – immer gemeinsam mit einer vertrauten Begleitperson.

Kurs-Nr.:	**46/26**
Beginn:	mittwochs, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Obere Sporthalle im Peutinger-Gymnasium, Peutingerstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Kerstin Großkopf und Magdalena Pflumm
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Leichtathletik für Kinder (5 bis 8 Jahre)

Bewegungsparcours ermöglichen das Kennenlernen von Disziplinen der Leichtathletik wie Werfen, Laufen und Springen. Konditionelle Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden kindgerecht trainiert und entwickelt. Bei alledem stehen natürlich die Freude am Sport und der Spaß, mit anderen Kindern zu laufen, zu springen und zu werfen, im Vordergrund.

Kurs-Nr.:	**47/26**
Beginn:	montags, 16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Ort:	Turnhalle Mittelhofschule, Schwabstraße 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Ann-Kathrin Großkopf
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hans Schillerwein, E-Mail: leichtathletik@tsv-ellwangen.de

Kindertanzen „Little Diamonds“ (5 bis 6 Jahre)

Du hast Spaß an Musik, liebst es, dich zu bewegen, und möchtest gemeinsam mit anderen Kindern coole Choreografien einstudieren? Dann bist du bei uns genau richtig! Schaut doch einfach mal vorbei und habt Spaß! Die Little Diamonds freuen sich auf Dich. Bring am besten Deine Freundin oder Deinen Freund gleich mit.

Kurs-Nr.:	**48/26**
Beginn:	freitags, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
Ort:	Combonihalle, Rotenbacher Str. 8, 73479 Ellwangen
Leitung:	Nele Arbter
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Kindertanzen „Diamonds“ (ab 7 Jahre)

Mädels und Jungs! Habt ihr Lust, zu tanzen? Bewegt ihr euch gerne zur Musik? Dann seid ihr hier genau richtig. Neugierig geworden? Dann komm doch einfach vorbei und schnupper rein – wir freuen uns auf dich! Spaß ist garantiert.

Kurs-Nr.:	**49/26**
Beginn:	freitags, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
Ort:	Combonihalle, Rotenbacher Str. 8, 73479 Ellwangen
Leitung:	Nele Arbter
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Kinderturnen „Power Kids“ (4 bis 8 Jahre)

Starke Kinder durch Bewegung, Spiel & Teamgeist! In einer Welt voller Fernseher, Konsolen, Handys & Co. bleibt Bewegung oft auf der Strecke. Doch gerade im Kindesalter ist sie entscheidend für die gesunde, körperliche, geistige und kreative Entwicklung. Bei den Power Kids stehen Motivation und Spaß an erster Stelle! In dieser Stunde können sich Kinder frei entfalten, Neues entdecken und sich so richtig auspowern.

Kurs-Nr.:	**50/26**
Beginn:	mittwochs, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Ort:	Obere Sporthalle im Peutinger-Gymnasium, Peutingerstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Andreas und Inna Welker
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Kinderschwimmen „Rasselbande“ (an 5 Jahre)

Für Wasserratten ab 5 Jahren – vom ersten Sprung über die Seepferdchenprüfung bis zum Jugendschwimmabzeichen! Planschen, tauchen, schwimmen lernen – bei uns dreht sich alles um Spaß und Sicherheit im Wasser! Unsere Kinderschwimmkurse bieten zwei Gruppen für unterschiedliche Alters- und Könnensstufen. Aufgrund der hohen Nachfrage ist die Teilnahme sehr begrenzt. Informationen dazu sind auf der TSV-Homepage unter „Kindersport“ zu finden.

Kurs-Nr.:	**51/26**
Beginn:	dienstags, Nichtschwimmer ab 5 Jahre: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr, Fortgeschrittene bis ca. 10 Jahre: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Ort:	Ellwanger Wellenbad
Leitung:	Florian Schuster und Team
Gebühr:	Vereinsmitglieder Eintrittsgeld Wellenbad / AOK-Mitglieder Teilnahme nicht möglich / Nicht-Vereinsmitglieder Teilnahme nicht möglich
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Die in dieser Broschüre veröffentlichen Kurse werden von den Sportvereinen im Stadtgebiet Ellwangens angeboten. Die Initiatoren und Kooperationspartner, bzw. die Redaktion von „Ellwangen sportiv" sind nicht Veranstalter der Kurse. Veranstalter ist ausschließlich der beim jeweiligen Kurs angegebene Anbieter.

Die Redaktion hat alle von den Anbietern gemeldeten Kurse sorgfältig zusammengetragen und geprüft. Veröffentlichen können wir natürlich immer nur das, was uns hierzu an Unterlagen zugegangen ist. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen.

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

Herausgeber | Redaktion | Information

Stadtverwaltung Ellwangen, Amt für Bildung und Soziales
Oberamtsstraße 1, 73479 Ellwangen, Tel.: 07961 84370

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
Daimlerstraße 6, 89518 Heidenheim an der Brenz (Guido Deis), Tel.: 0711 6525 25769,
E-Mail: guido.deis@bw.aok.de

Kooperationspartner

Stadtverband der sporttreibenden Vereine Ellwangen e.V., (Jonathan Felch)
E-Mail: jonny.felch@web.de

AOK

Bergwandern statt Papierberge.

Immer die AOK, die du brauchst.

Mit der Meine AOK-App Versicherungsanliegen überall digital regeln:
immer-was-du-brauchst.de

Jetzt zu Top-Leistungen wechseln!

Foto: AOK BW

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.