



hsb-Sportprogramm

Winter 2021/2022

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

hdh-voba.de

Heidenheimer
Volksbank eG
Gemeinsam besser!





Willkommen in unserer
Saunalandschaft



Wellness pur... Hellenstein*Bad* aquarena

Entdecken Sie unsere weitläufige Saunalandschaft:
Neue Gestaltung, neue Highlights und auf dem neuesten
Stand der Technik!

- ✓ Großzügige Panoramasauna mit Blick über die Stadt Heidenheim und auf das Schloss Hellenstein.
- ✓ Gemütliches „Kräuterhäusle“ mit Kupferkessel und duftigen Gestaltungselementen.
- ✓ Rustikale „Köhlersauna“ – hier schwitzen Sie bei bis zu 100 °C.
- ✓ Exklusiver Salzraum für ein Plus an Gesundheit.
- ✓ Massage, Wellness und mehr durch qualifiziertes Fachpersonal.

Wir freuen uns auf Sie!

Liebe Leser*innen,

der Heidenheimer Sportbund 1846 e.V. steht dafür, ein breites Sportangebot mit optimalen Rahmenbedingungen für Menschen in allen Lebensphasen anzubieten. Wir wollen Sie bis ins hohe Alter mobil halten und Ihnen so ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Deshalb ist es von klein auf wichtig, durch regelmäßigen Sport die Gesunderhaltung bzw. Gesunderwerdung anzustreben. Da es hierfür einer gewissen Kontinuität bedarf, bieten wir sowohl für die Kleinsten als auch in späteren Lebensphasen ein umfangreiches Programm aus vielen Bereichen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.



Mit insgesamt 26 Sportarten sollte jede interessierte Person eine sportliche Heimat finden. Flankiert werden die klassischen Sportarten mit vielseitigen Kursprogrammen, Dauersportangeboten, insbesondere seitens unseres Fitnessstudios fit plus und der Abteilung Rehasport.

Sehr viel Wert legen wir auch auf unsere Nachwuchsarbeit. Unsere Kinder und Jugendliche erlernen neben der sportlichen Befähigung auch gesellschaftliche Werte, die im weiteren Lebensverlauf unabdingbar sind. Gewinnen und verlieren lernen, Teamfähigkeit, Durchsetzungsvermögen sowie Durchhaltevermögen sind an dieser Stelle neben anderen zu nennen.

Viele kompetente Übungsleiter/innen bringen Tag für Tag ihr Engagement, ihr Wissen und nicht zuletzt ihre Zeit ein, um unsere 3.600 Mitglieder in der jeweiligen Sportart qualifiziert anzuleiten. Getreu dem Motto „mehr Sport geht nicht“ freue ich mich, wenn wir Sie von unserer sportlichen Vielfalt und unserer Leistungsfähigkeit auf und neben dem Platz überzeugen dürfen. Nutzen Sie die Möglichkeit in die Sportart Ihrer Wahl kostenfrei „reinzuschnuppern“. Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Geschäftsstelle sowie auch die Abteilungen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

In diesem Sinne – Wir sehen uns beim Sport!

Herzlichst

Ihr
Jörg Schneider

Geschäftsstelle

Unser Team in der Geschäftsstelle ist gerne für Sie da. Sprechen Sie uns an:

Stefan Mau

Geschäftsführer
stefan.mau@hsb1846.de

Ursula Saur

Mitgliederverwaltung
ursula.saur@hsb1846.de

Susanne Giebel

Mitgliederverwaltung
susanne.giebel@hsb1846.de

Sylvia Ritz

Personal / Verwaltung
sylvia.ritz@hsb1846.de

Martina Wegel-Kröss

Buchhaltung
martina.wegel-kroess@hsb1846.de

hsb-Geschäftsstelle

Geschäftszeiten:

Montag: 8.30 - 12.00 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr
Dienstag: 8.30 - 12.00 Uhr
Mittwoch: 8.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag: 8.30 - 12.00 Uhr & 15.00 - 18.00 Uhr

Tel.: 07321 22660
Fax.: 07321 20770
E-Mail: geschaeftsstelle@hsb1846.de
Internet: www.hsb1846.de

Bedingungen

zur Teilnahme am Sportbetrieb beim Heidenheimer Sportbund (hsb 1846 e. V.)

hsb-Mitgliedschaft

Wenn Sie ständig am Sportbetrieb des hsb teilnehmen, müssen Sie Mitglied sein. Anmeldung bei der hsb-Geschäftsstelle oder beim zuständigen Übungsleiter.

Hinweis an die Eltern

Ihr Kind nimmt am Sportbetrieb des hsb teil. Es kann vorkommen, dass durch außergewöhnliche Umstände eine Übungseinheit ausfällt. Wir bemühen uns, Sie rechtzeitig zu informieren. Bevor Sie Ihr Kind zur Übungsstunde bringen, informieren Sie sich bitte immer, dass diese stattfindet.

Wenn Sie wissen, dass Ihr Kind einer ständigen Aufsicht bedarf, bitten wir Sie dringend, Ihr Kind zu Beginn einer jeden Übungseinheit beim Übungsleiter persönlich abzugeben und zum Schluss beim Übungsleiter rechtzeitig wieder abzuholen. Bei Fahrlässigkeit der Eltern übernehmen wir keine Garantie und Haftung.

Sportversicherung

hsb-Mitglieder sind bei der ARAG über den Württembergischen Landessportbund (WLSB) gegen Sportunfälle versichert. Wichtig ist bei einem Sportunfall die sofortige Meldung an die hsb-Geschäftsstelle. Die Abrechnung der ärztlichen Versorgung und Behandlung hat jedoch ganz normal über die zuständige Krankenkasse zu erfolgen, da die Sportversicherung keine private Unfallversicherung ist, sondern sich als Zusatzversicherung für Folgeschäden versteht. Des Weiteren hat der hsb eine Zusatzkaskoversicherung für den Einsatz von Pkws abgeschlossen mit einer Selbstbeteiligung von € 153,00. Auch hier ist im Schadensfall eine umgehende Meldung an die hsb-Geschäftsstelle erforderlich.

Wenn Sie weiteren Informationsbedarf haben, sprechen Sie mit unseren Mitarbeiterinnen in der hsb-Geschäftsstelle.

Heidenheimer Sportbund 1846 e. V.

Derzeit gültige Beiträge

Vierteljahresbeitrag gemäß Beschluss der außerordentlichen Hauptversammlung vom 11.01.2018 gültig ab 01.04.2018

Kl. 1 Erwachsene € 28,00

Kl. 2 a) Kinder, Schüler, Jugendliche bis 18 Jahre und in Ausbildung befindliche mit Nachweis **€ 19,00**

b) für das 2. Familienmitglied in Kl. 2 **€ 17,50**

c) für das 3. Familienmitglied in Kl. 2 **€ 13,50**

d) für das 4. Familienmitglied in Kl. 2

und weitere Familienmitglieder **frei**

Kl. 3 Behinderte ab 50% mit Nachweis € 14,00

Rentner auf Antrag und Nachweis **€ 22,00**

Gesundheits- und Rehasport € 22,00

Kl. 4 Familienbeitrag

Verheiratete (2 Mitglieds-Pers.)

ohne Kinder **€ 50,00**

Verh. mit 1 Familienmitglied d. Kl. 2 **€ 60,50**

Verh. mit 2 Familienmitgliedern d. Kl. 2 **€ 71,00**

Verh. mit 3 Familienmitgliedern d. Kl. 2 **€ 80,00**

für das 4. und weitere Familienmitglieder **frei**

In Gemeinschaft lebende Personen erhalten den Familienbeitrag auf Antrag

Alleinerziehende mit Kindern erhalten in Klasse 4 eine Ermäßigung von **€ 28,00**

Kl. 5 Passive Mitglieder € 18,00

Personen der Klasse 5 können nicht am Sportbetrieb teilnehmen.

Die Beiträge enthalten die jeweils gültige MwSt.

In einer Notlage kann der Vorstand Beiträge stunden, ganz oder teilweise erlassen. Der Antrag ist mit Nachweis bei der hsb-Geschäftsstelle schriftlich zu stellen.

Aufnahmegebühr

je Erwachsener **€ 10,00**

je Kind **€ 5,00**

Mahngebühr

bei Barzahler pro Quartal für erstellte Rechnung bzw. Mahnung **€ 4,00**

Fälligkeit

Der Quartalsbeitrag wird zum 15.2./15.5./15.8./15.11. des Jahres fällig. Fällt der Fälligkeitstag nicht auf einen Bankarbeitstag, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauf folgenden Bankarbeitstag.

Impressum

Heidenheimer Sportbund 1846 e. V.
Geschäftsführer Stefan Mau

Postanschrift:
Heidenheimer Sportbund 1846 e. V.
Wilhelmstraße 198, 89518 Heidenheim
Tel.: 07321 22660, Fax: 07321 20770
E-Mail: geschaeftsstelle@hsb1846.de

VR 660009
Amtsgericht Ulm
Gerichtsstand: Ulm
Steuer Nr. 64100/05992

Layout & Druck:
koppdruck Matthias Kopp, Heidenheim

Aus den Abteilungen



Athletik · Badminton · Baseball
Basketball · Boxen
Budo (Aikido, Judo, Karate)
Fechten · fitplus-Sportstudio
Fitness, Gymnastik, Reha·
Handball · Handicapsport · Hockey
Jedermannsport · Kinder in Bewegung
Leichtathletik · Radsport · Rehasport
Rhythmische Sportgymnastik
Rollsport · Sambo · Schwimmen
Tennis · Tischtennis
Turnen · Volleyball

Sportprogramm des hsb 1846 e. V.

	Seite
Beiträge / Bedingungen	3-5
Aikido	s. Budo
Athletik.....	8-9
Badminton.....	10
Baseball.....	12-13
Basketball.....	14-15
Boxen.....	16
Budo (Judo, Karate, Aikido).....	17-22
Fechten (Degen, Internat).....	23-25
fitplus, Sportstudio.....	26-34
Gymnastik (Frauen und Männer).....	s. fitplus
Handball.....	35-37
Sportstättenplan	38-39
Hockey.....	40-42
Jedermannsport (Er und Sie).....	43
Judo.....	s. Budo
Karate	s. Budo
Kinder in Bewegung.....	44-46
Leichtathletik	48-49
Radsport	50
Rehasport	51-54
Rhythmische Sportgymnastik.....	56-57
Rollsport	58
Sambo.....	59-60
Schwimmen.....	61-63
Sportstudio	s. fitplus
Sport für Menschen mit Handicap	s. fitplus
Tai Chi.....	s. Budo
Tennis.....	64
Tischtennis	65
Turnen (Eltern und Kind, Bewegungsschulung für Jugendliche, Rhönrad)	66-69
Volleyball (Volleyball, Beachvolleyball).....	70-73
Sonstiges.....	74-76

Bitte beachten Sie, dass es Corona-bedingt zu Einschränkungen im Sportangebot kommen kann. Aktuelle Informationen über etwaige Einschränkungen finden Sie auf unserer Homepage.



Aikido

siehe Budo



Athletik

Rasenkraftsport hat im hsb 1846 schon Tradition. Die Sportart besteht aus drei Teildisziplinen; dem Hammerwerfen, dem Gewichtheben und dem Steinstoßen. Die erzielten Leistungen werden mittels einer Punktetabelle in Punkte umgerechnet und in einem Dreikampf zusammengefasst. Es werden auch Einzelmeisterschaften im Steinstoßen und Gewichtwerfen sowie im Mannschaftskampf ausgetragen. Es wird in verschiedenen Altersklassen und Gewichtsklassen gestartet.

Neben der körperlichen Fitness sind Kraft, Beweglichkeit und Dynamik gefragt. Rasenkraftsport kann von weiblichen und männlichen Personen von der Schülerklasse bis ins hohe Alter betrieben werden. Einfach mal in eine Übungsstunde reinschauen. Übungsleiter und Geräte sind vorhanden.

Montag

18.00 - 20.00 Krafttraining
Kraftraum Voith-Sportzentrum
Leitung: Tobias Hirsch, Fabian Berndt

Dienstag

17.30 - 19.00 Krafttraining Jugend
Kraftraum Voith-Sportzentrum
Bei guter Witterung nach Rücksprache
Wurftraining Aktive + Jugend
Werferplatz im Sparkassen-Sportpark
Leitung: Fabian Böhs, Michael Hirsch

Mittwoch

18.00 - 20.00 Krafttraining
Kraftraum Voith-Sportzentrum
Leitung: Tobias Hirsch, Fabian Berndt

Donnerstag

18.00 - 20.00 Jugend und Schüler
Halle im Voith-Sportzentrum
Leitung: Pia Hirsch,
Michael Hirsch, Fabian Böhs

Freitag

16.00 - 18.00 Senioren
Allgemeine Gymnastik und Vorbereitung
zum Sportabzeichen
Rauhbuch-Halle
Leitung: Michael Hirsch
18.00 - 20.00 Krafttraining
Kraftraum Voith-Sportzentrum
Leitung: Tobias Hirsch, Fabian Berndt

Abteilungsleitung

Michael Hirsch
Igelweg 17/1
89555 Steinheim
Telefon: 07329 / 7357
athletik@hsb1846.de
www.hsb1846.de/athletik



Badminton

Fast 10 Millionen Bundesbürger laufen voller Begeisterung kleinen Filz-, Gummi- oder Federbällen nach. Vor allem zum Badmintonschläger greifen immer mehr Frauen und Männer. Und warum? Man kann sich so richtig freilaufen beim Spielen. Man merkt die Anstrengung nicht, das Spiel ist spannend und vermittelt Erfolgserlebnisse.

Übrigens... Bei zwei Stunden Spiel werden 1500 Kalorien verbraucht – oder drei Tafeln Schokolade. Mehr über Badminton erfahren Sie bei uns.

Montag

- 18.30 - 20.00 Schüler + Jugend – Leistungsgruppe
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Walter Lux, Wolfgang Ruf,
Sabine Wörner
- 20.00 – 22.00 Erwachsene – Freizeitsport +
Mannschaftsspieler
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Reinhold Strassner,
Dietmar Weber

Donnerstag

- 18.00 – 19.30 Schüler + Jugend
Freizeitsport und Leistungsgruppe
Landkreis-Halle
Leitung: Wolfgang Ruf, Walter Lux,
Sabine Wörner, Dietmar Weber,
Fritz Nusser
- 19.30 – 22.00 Erwachsene
Freizeitsport + Leistungsgruppe
Landkreishalle
Leitung: Dietmar Weber, Fritz Nusser

Abteilungsleitung

Sabine Wörner
Eschenweg 36
89555 Steinheim
Tel.: 07329 920221
badminton@hsb1846.de
www.badminton.hsb1846.de

die PhysioPraxis

Ihr Therapie- und Trainingszentrum

„Bewegen ist Leben und Leben ist Bewegung!“

Ein Zitat, das passender nicht hätte formuliert werden können. Allerdings ist der Mensch noch so viel mehr als nur Bewegung und Funktion. Wir sind Individuen und jeder einzelne von uns etwas ganz Besonderes.

Mit fachlicher Kompetenz, Engagement, Einfühlvermögen und einem Ambiente zum Wohlfühlen nehmen wir die Aufgabe an:
Die Aufgabe Mensch!

Schauen Sie rein und überzeugen Sie sich selbst

Ihr die PhysioPraxis Team

Haben Sie Beschwerden oder möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann sind Sie bei uns genau richtig.



Private Leistungen:

- Massagen
- Fitness
- Personal Training
- Gesundheitskonzepte
- Beratung

Gesetzliche Leistungen:

- Krankengymnastik
- manuelle Lymphdrainage
- manuelle Therapie
- med. Trainingstherapie
- physikalische Therapie

Öffnungszeiten:

Mo - Do 08.00 - 20.00 Uhr
Freitag 08.00 - 14.00 Uhr
Freitag 08.00 - 16.00 Uhr
(Trainingsraum)

Bühlstr. 23 • 89522 Heidenheim • Fon 0 73 21 - 277 427
info@diephysiopraxis-hdh.de • www.diephysiopraxis-hdh.de



Baseball

Trainingsbeginn: 10.11.2021

Die Teams der „Heidenheim Heideköpfe“ (C.E.B.- Europapokalsieger 2019 + Deutscher Aktiven-Meister 2009, 2015, 2017, 2019, 2020 und 2021) spielen seit vielen Jahren auf europäischem Spitzenniveau. Das Einstiegsalter zum Baseball- und Softballspielen liegt bei uns bei ca. 6 Jahren - also, schaut ganz unverbindlich im Nachwuchstraining vorbei; lasst Euch faszinieren vom „Pitching“, „Hitting“, „Base-Running“ und „Fielding“ und tretet ein in die Fußstapfen des amtierenden Deutschen Meisters..!

Dienstag:

18.00 - 19.30 **ab 11.01.2022:** Aktiventraining:
1. Mannschaft + U-23
Batting-Cages im
HellensteinEnergie-Ballpark
Leitung: Klaus Eckle, Simon Gühring,
Gary Owens

Mittwoch:

15.40 - 17.00 Schülertraining (U-12):
Jg. 2009 und jünger
Karl-Rau-Leichtathletikhalle
Leitung: Simon Gühring

20.00 - 21.30 U-23- und Junioren (U-18)
Fördertraining
Karl-Rau-Leichtathletikhalle
Leitung: Johannes Weber, Ruth Ziegler

Donnerstag:

15.40 - 17.30 Jugendtraining (U-15):
Jg. 2006 und jünger
Karl-Rau-Leichtathletikhalle
Leitung: Gary Owens

18.00 - 19.30 **ab 13.01.2022:** Aktiventraining:
1. Mannschaft + U-23
Batting-Cages im
HellensteinEnergie-Ballpark
Leitung: Klaus Eckle, Simon Gühring,
Gary Owens

19.30 - 21.00 **bis 31.12.2021:** Aktiventraining:
3. Mannschaft
Batting-Cages im
HellensteinEnergie-Ballpark
Leitung: Christoph Fetzer

20.00 - 21.30 (Fitness-)Training Aktive/
U-23/ Junioren (U-18)
Karl-Rau-Leichtathletikhalle
Leitung: Markus Winkler

Freitag:

15.00 - 16.00 T-Ball- (U-8)
Landkreis-Sporthalle
Leitung: Klaus Eckle

16.00 - 17.30 Schüler- (U-12) und
Jugendtraining (U-15)
Landkreis-Sporthalle
Leitung: Simon Gühring, Gary Owens,
Hannes Hirschberger,
Socke Holl

Abteilungsleiter:

Thomas Kess
baseball@hsb1846.de
<http://baseball.hsb1846.de/>
www.heidekoepfe.de

Stellv. Abteilungsleiter:

Max Plitz
max@heidekoepfe.de

Nachwuchskoordinator:

Hannes Hirschberger
0176- 64223129
hannes@heidekoepfe.de

Management:

SPORT TOTAL – Sportmarketing
Klaus Eckle
Heerackerweg 23
89522 Heidenheim
heidekoepfe@heidenheim.com



Basketball

Unsere vielfältigen Trainingsangebote reichen vom allgemeinen Sporttreiben im Kindesalter und Personal Training über Einsteigertraining für alle Altersklassen bis zum Oberliga-Training der Damenmannschaft. Hier ist für ALLE etwas dabei. Wir freuen uns auf viele neue Teilnehmer. Alle Trainingsangebote für Kinder und Jugendliche finden in Kooperation mit Heidenheimer Schulen statt. Selbstverständlich darf hier jederzeit geschnuppert werden!

Hallen-Trainingsplan hsb Basketball Saison 2021/22

Montag Turnhalle Max-Planck-Gymnasium (MPG)

16.30 - 18.15	U14 Jung	Mike Nahar
18.15 - 19.45	U16 Jungs	Marc Hosinner/Sevki
19.45 - 21.30	Herren 1	Jürgen Maaßmann

Dienstag Turnhalle MPG

15.30 - 16.30	MPG - AG	Mike Nahar
16.30 - 18.15	U14 Mädchen	Eva Engelhart
18.15 - 19.45	U18 Jungs	Mike Nahar
19.45 - 22.00	Herren 2	Rafael

Dienstag Landkreishalle

20.30 - 22.00	Jedermann	Gesine Wißler
---------------	-----------	---------------

Mittwoch Landkreishalle

16.00 - 17.00	AG	Annika
16.00 - 17.30	U12	Mike Nahar

Mittwoch Turnhalle MPG

17.00 - 18.30	U16 Jungs	Marc Hosinner
18.30 - 20.00	Damen 1+2	Mike Nahar
20.00 - 22.00	Herren 1	Jürgen Maaßmann

Donnerstag Turnhalle MPG

15.30 - 16.30	Ballschule	Aline Kopi
16.30 - 18.15	U14 Jungs	Christos
18.15 - 20.00	U18 Jungs	Mike Nahar
20.00 - 22.00	Herren 2	Rafael

Freitag Turnhalle MPG

17.00 - 18.30	Shooting Stars	Mike Nahar+Marco Kopi
18.30 - 20.00	U12	Marco Kopi
20.00 - 21.30	Abi-Vorbereitung	

Freitag Landkreishalle

17.30 - 19.00	U14 Mädchen	Vera Frey
17.30 - 19.00	AG	Annika
19.00 - 20.30	Damen 1+2	Mike Nahar
20.30 - 22.00	Wurftraining	Mike Nahar

Chefcoach

Mike Nahar

Abteilungsleitung

Dr. Gesine Wißler

basketball@hsb1846.de

www.basketball-heidenheim.de





Boxen

Olympisches Boxen hat eine lange Tradition und ist weltweit eine populäre und effektive Kampfsportart. Es wird der ganze Körper trainiert, daher liegt es aus medizinischer Sicht an den ersten Stellen aller Sportarten in Bezug auf Fitness, Koordination, Technik und Reaktionsvermögen. Boxen hat ein aggressives Image. Zu Unrecht! Es stärkt das Selbstvertrauen und man lernt vor allem den eigenen Körper, sich selbst und seine Stärken kennen, gerade um Konflikte gewaltfrei lösen zu können. Außerdem wird durch Steigerung der Kondition das Konzentrationsvermögen verbessert, daher ist das Training für Jedermann / -frau geeignet. Wir bieten unter qualifizierter Leitung ein vielfältiges Trainingsangebot, das auf Leistungssteigerung und Wettkampfteilnahme ausgelegt ist. Damit gewährleisten wir, dass aktiv im Boxring teilgenommen werden kann. Ebenfalls kann zu Turnieren, wie auch zu Württembergischen- und Deutschen Meisterschaften bis hin zu den Olympischen Spielen angetreten werden.

Bitte um telefonische Voranmeldung!!!

Mittwoch

19.00 - 21.30 Training ab 12 Jahre
Schillergymnasium / Bühlturnhalle
Leitung: Lothar Deeg, Andre Deeg,
Thomas Schmid

Freitag

19.00 - 21.30 Training ab 12 Jahre
Schillergymnasium / Bühlturnhalle
Leitung: Lothar Deeg, Andre Deeg,
Thomas Schmid

Abteilungsleitung

Lothar Deeg
Hermann-Poppe-Str. 30/1
89522 Heidenheim
Mobil: 0151 12474779
boxen@hsb1846.de
www.boxen.hsb1846.de



Budo

武道

Budo (japanisch: Weg des Kriegers)

Oberbegriff der japanischen Kampfsportarten

柔道

Judo (japanisch: sanfter Weg),

aus Japan stammende, auch zur Selbstverteidigung geeignete Kampfsportart, bei der es darauf ankommt, den Gegner ohne Waffen, durch Anwendung von Wurf-, Griff- und Bodentechniken kampfunfähig zu machen.

空手道

Karatedo (japanisch: Weg der leeren Hand)

waffenlose Art der Selbstverteidigung und Kampfkunst, bei der es darauf ankommt, den Gegner durch Schlag-, Stoß-, Tritt- und Hebeltechniken kampfunfähig zu machen. Im Training sowie im Wettkampf werden diese Techniken zwar mit maximaler Energie ausgeführt, jedoch vor dem Auftreffen abgestoppt.

合気道

Aikido (japanisch: Weg der Übereinstimmung in Harmonie von Körper und Geist)

aus Japan stammende Kampfkunst, bei der es darauf ankommt, die Energie eines Angreifers mit Hilfe von kreis- und wellenförmigen Bewegungen der Arme und Beine zu nutzen, um mittels Wurf oder Hebel einen Angreifer aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass die Kräfte des Angriffes ins Leere laufen. Aikido ist kein Wettkampfsport.

古武道

Kobudo (japanisch: Weg der alten Kampfkunst)

im 16. Jahrhundert von Bauern und Fischern auf Okinawa entwickelte Art der Selbstverteidigung und Kampfkunst, bei der landwirtschaftliche Geräte und Werkzeuge als Waffen benutzt werden.

Ziel der vier genannten Kampfkünste bzw. Kampfsportarten ist vor allem auch, die Konzentrationsfähigkeit sowie die körperliche und geistige Fitness zu erhöhen, wobei insbesondere Begriffe wie Disziplin, Respekt und Philosophie einen wichtigen Aspekt bilden.



Soundkarate

Soundkarate stellt ein speziell für den Kinderbereich entwickeltes Lehrkonzept dar, welches durch den gezielten strukturierten Einsatz von verschiedenen Medien dazu beiträgt, das Training abwechslungsreich und motivierend zu gestalten. Einen besonders motivierenden Schwerpunkt stellt bei dieser multimedialen Schulung der Einsatz aktueller Popmusik dar.



Tai Chi

ist eine ursprünglich aus China stammende Kampfkunst, welche heute vor allem als ganzheitliches Bewegungstraining zur Gesunderhaltung, Steigerung des Wohlbefindens, Entschleunigung und Stressabbau geschätzt wird. Tai Chi ist auch fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch gezielte Übungen zu Körperspannung und Atmung werden Körperbewusstsein, Haltung und Konzentration geschult. Übrigens, Tai Chi-Übungen eignen sich für alle Altersklassen und Fitnessgrade.

Montag

- | | |
|---------------|---|
| 17.00 - 18.30 | Karate – Schülerinnen / Schüler
Einsteiger / Fortgeschrittene 1
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Athanasios Karapatzakis |
| 17.00 - 18.30 | Karate – Schülerinnen / Schüler
Einsteiger / Fortgeschrittene 2
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: Alexander Petersen,
Florin Mogos |
| 17.00 - 19.15 | Karate für Best-Ager
Voith-Sportzentrum Halle
Leitung: Irmgard Rau, Jutta Willfahrt
Einstieg stets möglich! |
| 18.30 - 20.15 | Karate – Jugend
Einsteiger und Fortgeschrittene
Voith-Sportzentrum Budo 1/2
Leitung: Athanasios Karapatzakis |

19.00 - 21.00

Aikido – Erwachsene -
Anfänger + Fortgeschrittene
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: Rüdiger Scholz,
Thomas Wolfram, Peter Müller

Einstieg jederzeit möglich!

Dienstag

- | | |
|---------------|---|
| 16.30 - 18.00 | Judo – Schüler, 8 – 12 Jahre
(Training nur bei Bedarf)
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: N.N |
| 18.00 - 19.30 | Judo – Jugend
(Training nur bei Bedarf)
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: N.N |
| 18.15 - 19.30 | Tai Chi
Kurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Dr. Wolfgang Rau
Kursbeginn: 21.09.2021 |
| 19.30 - 21.00 | Judo – Erwachsene
Anfänger + Fortgeschrittene
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: Günter Biskop |
| 20.00 - 21.30 | Karate - Erwachsene
Fortgeschrittene 1
Grundlagentraining
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Petra Rößler |
| 20.00 - 21.45 | Karate – Jugend und Erwachsene
Fortgeschrittene 2
Grundlagentraining
Voith-Sportzentrum Halle
Leitung: Dieter Rößler |

Mittwoch

- | | |
|---------------|---|
| 10.00 - 11.30 | Karate für Best-Ager
(Training nur nach vorheriger Absprache)
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Irmgard Rau |
| 18.00 - 19.30 | Aikido – Kinder und Jugendliche
ab 8 Jahre
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: Rüdiger Scholz,
Thomas Wolfram,
Peter Müller, Rolf Nemec
Einstieg jederzeit möglich! |

19.00 - 20.00	Kobudo Einsteiger und Wiedereinsteiger Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Klaus Pfaffeneder Vorkenntnisse (Karate o.ä.) vorteilhaft! Einstieg stets möglich
19.30 - 21.30	Karate – Erwachsene Ü30 + Prüfungsvorbereitung (Training nur nach vorheriger Absprache) Voith-Sportzentrum Budo 1 Leitung: N.N.
20.00 - 21.30	Kobudo-, Makiwaratraining Fortgeschrittene Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Klaus Pfaffeneder

Donnerstag

16.30 - 18.00	Judo – Schüler, 8 – 12 Jahre (Training nur bei Bedarf) Voith-Sportzentrum Budo 1 Leitung: N.N.
18.00 - 19.30	Judo – Schüler + Jugend (Training nur bei Bedarf) Voith-Sportzentrum Budo 1 Leitung: N.N.
18.15 - 19.30	Tai Chi Kurs für Fortgeschrittene Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Dr. Wolfgang Rau
19.30 - 21.00	Judo – Erwachsene Voith-Sportzentrum Budo 1 Leitung: Wim Aerts
20.00 - 21.30	Karate für Best-Ager Prüfungsvorbereitung (Training nur nach vorheriger Absprache) Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Irmgard Rau
20.00 - 21.45	Karate – Jugend und Erwachsene Oberstufe Voith-Sportzentrum Halle Leitung: Dr. Wolfgang Rau

Freitag

15.00 - 16.00	Sound-Karate, Anfänger Schülerinnen / Schüler 6 – 11 Jahre Kooperation Schule/Verein Mittelrainturnhalle Leitung: Irmgard Rau, Monika Wehner Einstieg stets möglich
16.00 - 17.00	Sound-Karate, Fortgeschrittene 1 Schülerinnen / Schüler 6 – 11 Jahre Kooperation Schule/Verein Mittelrainturnhalle Leitung: Irmgard Rau, Petra Rößler
17.00 - 18.00	Sound-Karate, Fortgeschrittene 2 Schülerinnen / Schüler 6 – 11 Jahre Kooperation Schule/Verein Mittelrainturnhalle Leitung: Petra Rößler
16.00 - 17.30	Karate – Schülerinnen / Schüler 10 – 14 Jahre Fortgeschrittene 1 Voith-Sportzentrum Halle Leitung: Evelyn Seifert
16.00 - 17.30	Karate – Spezial Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: N.N.
17.30 - 19.00	Karate Schülerinnen / Schüler, 10 – 14 Jahre Fortgeschrittene 2 Voith-Sportzentrum Halle Leitung: Dr. Wolfgang Rau
17.30 - 19.00	Karate SchülerInnen / Jugendliche ab 14 Jahre Fortgeschrittene Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Alexander Petersen
17.30 - 19.00	Aikido – Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre Voith-Sportzentrum Budo 1 Leitung: Rüdiger Scholz Einstieg jederzeit möglich!
19.00 - 20.30	Karate – Jugend Fortgeschrittene Voith-Sportzentrum Halle Leitung: Alexander Petersen
19.00 - 20.30	Karate – Spezial Prüfungsvorbereitung (Training nur nach vorheriger Absprache) Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Dr. Wolfgang Rau

19.00 - 21.00 Aikido – Anfänger und Fortgeschrittene
 Voith-Sportzentrum Budo 1
 Leitung: Rüdiger Scholz,
 Thomas Wolfram, Peter Müller
Einstieg jederzeit möglich!

Sonntag

10.00 - 12.30 Freies Training
 Aikido, Judo, Karate, Kobudo, Tai Chi
 Voith-Sportzentrum Budo 1/2
 Leitung: Dieter Rößler
 (Training nur nach vorheriger Absprache)

Abteilungsleitung

Dr. Wolfgang Rau
 Arnold-Böcklin-Str. 23
 89520 Heidenheim
 Tel.: 07321 63402
 budo@hsb1846.de
 www.budo.hsb1846.de



Fechten

Entschlossenheit, Schnelligkeit, Schnellkraft, Kondition und jede Menge Spaß – mit diesen Schlagworten kann man die Faszination Fechten beschreiben. Taktisches Geschick und ein hohes Maß an Spannung kennzeichnen viele Gefechte. Fechten ist eine der erfolgreichsten olympischen Sportarten in Deutschland.

Neben diesen sportlichen Aspekten fördert der Fechtsport die Entwicklung der sozialen Kompetenzen, vermittelt ein positives Werteverständnis und trägt damit maßgeblich zur Entwicklung junger Menschen in ihrer Gesamtentwicklung bei. Fechten ist im Verein am schönsten. Ob einzeln oder in der Mannschaft, ob Leistungs- oder Freizeitsport. Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und Zusammengehörigkeit gehören dazu und sind der Garant für Spaß und Erfolg.

Wir freuen uns auf jede Sportlerin und jeden Sportler, die die Faszination Fechten hautnah erleben wollen! Die Termine zu den speziellen Anfängerkursen befinden sich auch auf unserer Homepage www.fechtenheidenheim.de

Montag

18.30 - 20.00	U17 - Aktive DD Alte Halle Nahar - Kondition
17.00 - 19.00	U13 / U15 HD Neue Halle bl

Dienstag

16.30 - 18.00	Anfänger / Bambini Fechtzentrum cos / na / ri / lo
16.30 - 18.15	U11 - U9 DD / HD Alte Halle st / zi / bl
16.30 - 18.15	U11 - U9 DD / HD Neue Halle st / zi / bl
18.30 - 19.45	U13 - Aktive DD Fechtzentrum ha / so

18.30 - 20.45 U13 - Aktive DD
Alte Halle
ha / st / so

18.30 - 20.45 U17 - Aktive HD
Neue Halle
zi / ew / bl

Mittwoch

16.30 - 18.15 U13 / U15 HD
Neue Halle
ew

18.30 - 20.45 U17 - Aktive HD
Fechtzentrum
zi / ew / bl

18.30 - 20.45 U15 - Aktive DD
Alte Halle
ha / st / so

18.30 - 20.45 U17 - Aktive HD
Neue Halle
zi / ew / bl

Donnerstag

16.30 - 18.00 Anfänger / Bambini
Fechtzentrum
cos / na / ri / lo

16.30 - 18.15 U11 - U9 DD / HD
Alte Halle
st / zi / bl

16.30 - 18.15 U11 - U9 DD / HD
Neue Halle
st / zi / bl / ha

18.30 - 20.45 U13 - Aktive DD
Fechtzentrum
ha / st / so

18.30 - 20.45 U13 - Aktive DD
Alte Halle
ha / st / so

18.30 - 20.45 U17 - Aktive HD
Neue Halle
zi / ew / bl

Freitag

15.00 - 16.45 U11 - U9 DD / HD
Alte Halle
st / zi / bl / ha

15.00 - 16.45 U11 - U9 DD / HD
Neue Halle
st / zi / bl

17.00 - 19.00 U13 DD
Alte Halle
so

17.00 - 19.00 U13 - U15 HD
Neue Halle
bl

19.00 - 20.30 Veteranen
Neue Halle
ni

Samstag

10.00 - 13.00 / 17.00 SPT oder Lg.
Alte Halle
nn

10.00 - 13.00 / 17.00 SPT oder Lg.
Neue Halle
nn

10.00 - 13.00 / 17.00 SPT oder Lg.
Fechtzentrum
nn

Abteilungsleitung

Dr. Jan-Peter Schenkengel
Fechtzentrum Heidenheim
Virchowstraße 28
89518 Heidenheim
Tel.: 07321 9441-0
Fax.: 07321 9441-40



Unser hsb-Studio

Öffnungszeiten:

Montag	12.00 – 21.00 Uhr
Dienstag bis Freitag	09.00 – 21.00 Uhr
Samstag	10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag	09.30 – 16.00 Uhr

Im Studio werden Sie rundum betreut und Sie können umfassend trainieren: Vereinbaren Sie ein Probetraining persönlich oder telefonisch unter 07321 42232

hsb-Sportstudio, hsb-Gymnastik, hsb-Behindertensport & hsb-Wintersport – Jetzt fitplus!

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, gesunde Ernährung und fundierte Reha – einfach fitplus – sind die Säulen unseres vielfältigen Angebots für die Bürger/innen von Heidenheim und der Region.

In den Bereichen Fitness und Gymnastik bieten wir Ihnen:

- im hsb-Studio / HellensteinBad aquarena ein gesundheitsorientiertes Training an Geräten der Premium-Marke TechnoGym
- in verschiedenen Sport- und Gymnastikhallen ein vielfältiges Bewegungsangebot um sich rundum fit zu halten.

Sie können wählen zwischen Dauerangeboten und Dauerkursprogramm, Teilnahme möglich als hsb-Mitglied, hsb-Studiomitglied oder mit einer 10er Karte.

Sport für Menschen mit Handicap

Gerade für Menschen mit Handicap ist der Sport ein wichtiger Ausgleich zum Alltagsleben in dem vielleicht die körperliche Belastung zu kurz kommt. fitplus möchte mit seinem aktuellen Sportangebot – Faustball, Gymnastik, Wassergymnastik und Schwimmen – hierfür eine Möglichkeit der Begegnung schaffen und möglichst viele Sportler mit Handicap ansprechen, sich am Vereinsleben zu beteiligen.

Reha-Angebote für Orthopädie

können auf ärztliche Verordnung in Anspruch genommen und mit den Krankenkassen oder der Deutschen Rentenversicherung abgerechnet werden. Die Rehasportgruppen sind anerkannt und

zertifiziert (DBS geprüft). Unsere Rehasportgruppen sind vom Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (wbrs) ausgezeichnet.

Kurse mit 10 –12 Treffen

finden Sie in dem beiliegenden aktuellen Kursangebot. An diesen Kursen können hsb-Mitglieder und Nichtmitglieder gegen eine Kursgebühr teilnehmen. Die Kurse sind im Einzelnen beschrieben.

Inline- und Wandertreff

trifft sich in der freien Natur zu Fuß, mit Inlinern oder Fahrrad von Mai bis September wöchentlich, von Oktober bis April 2x wöchentlich und ist für alle hsb-Mitglieder offen.

Betriebliche Gesundheitsförderung

ist eine Kooperation mit Betrieben und Unternehmen. Mit unseren vielfältigen Angeboten stehen wir Ihnen gerne tatkräftig bei Ihrer betrieblichen Präventionsarbeit zur Seite.

Qualität hat einen Namen

Über 30 lizenzierte Trainer, Übungs- und Kursleiter betreuen unser Fitness- und Bewegungsprogramm. Sie nehmen laufend an Aus- und Fortbildungsmaßnahmen teil.

Unsere Auszeichnungen und Kooperation

ein DTB-Prädikat verbunden mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT für qualifizierte gesundheitsorientierte Vereinsangebote. Unsere anerkannten und zertifizierten (DBS geprüften) Rehasportangebote sind vom WBRS ausgezeichnet.

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas und assoziierter Risikofaktoren
Unser Partner in Ernährungsfragen:
Sandra Strehle, Praxis für Ernährungstherapie

Unser Fitplus - Dauersportangebot

Montag:



- 16.30 - 17.30 Reha-fit
 Kräftigung und Mobilisation
 für den ganzen Körper
 hsb – Studio / HellensteinBad aquarena
 Abrechnung über Krankenkassen
 teils möglich
 Leitung: Kerstin Langenbucher
- 17.15 - 18.30 Vitalgymnastik für Ältere
 - modern und trendig- Ausdauer-, Kraft-
 und Beweglichkeitstraining sowie
 Entspannungsübungen
 Werkgymnasium (Halle)
 Leitung: Elisabeth Messner
- 17.45 - 18.45 Reha – fit
 Kräftigung und Mobilisation
 für den ganzen Körper
 Abrechnung über Krankenkassen
 teils möglich
 Mittelrain – Halle
 Leitung: Kerstin Langenbucher
- 17.30 - 18.30 Reha - Wirbelsäulengymnastik
 18.30 - 19.30 Mobilisation, Stabilisation + Koordination
 rund um die Wirbelsäule
 Abrechnung über Krankenkassen
 teils möglich
 hsb - Studio / HellensteinBad aquarena
 Leitung: Karin Stubenvoll
- 19.00 - 20.00 Fit und gesund für Sie + Ihn
 Modernes Kraft- und Ausdauertraining
 Voith-Sportzentrum Gym 1 + 2
 Leitung: Marion Schäffer

- 20.00 - 21.00 Bauch-Beine-Po für Sie + Ihn
 Modernes Kraft- und Ausdauertraining
 für Fortgeschrittene
 Voith-Sportzentrum Gym 1 + 2
 Leitung: Regine Rendle

Dienstag

- 09.00 - 10.00 Fitness am Vormittag – für Sie + Ihn
 Herz - Kreislauftraining mit
 abgestimmten Ausdauer-, Kräftigungs-
 und Dehnungsprogramm
 Voith-Sportzentrum Budo 2
 Leitung: Iris Rudolph
- 09.30 - 10.30 Reha fit - Stabi
 Ganzkörperkräftigungsübungen in
 Kombination mit Gleichgewicht/
 Stabilisation und Entspannung
 hsb – Studio / HellensteinBad aquarena
 Abrechnung über Krankenkassen
 teils möglich
 Leitung: Anne Wielpütz
- 10.30 - 11.30 Reha-fit mobil
 Gelenkschonende Kräftigung mit Beweg-
 lichkeits- und Koordinationstraining
 hsb - Studio / HellensteinBad aquarena
 Abrechnung über Krankenkassen
 teils möglich
 Leitung: Anne Wielpütz
- 10.00 - 11.00 Fit und Fun
 Herz - Kreislauftraining mit Aerobic-
 schritten und anschließendem
 Kräftigungs- und Dehnungsprogramm
 Voith-Sportzentrum Budo 2
 Leitung: Iris Rudolph
- 17.30 - 18.30 Reha fit und vital
 Ganzkörpertraining. Orthopädie-
 Rehasport-Kurs für Personen mit
 degenerativen Erkrankungen des
 Bewegungsapparates
 hsb - Studio / HellensteinBad aquarena
 Abrechnung über Krankenkassen
 teils möglich
 Leitung: Margot Bauder
- 18.30 - 19.30 Fitness 60plus
 Der Hit für Junggebliebene
 Rauchbuchhalle
 Leitung: Kristine Thomasz

19.00 - 20.00	FIT MIX nach Feierabend Ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Kräftigungsprogramm für Sie + Ihn Mittelrain – Halle Leitung: Margot Bauder
19.00 - 20.00	Reha – fit Ein Ganzkörpertraining. Orthopädie-Rehasport-Kurs für Personen mit degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates Voith-Sportzentrum Gym 1+2 Abrechnung über Krankenkassen teils möglich Leitung: Karin Misselwitz
20.00 - 21.00	Starker Rücken für Sie + Ihn Friedrich-Voith-Schule (Halle) Leitung: Elisabeth Messner

Mittwoch

09.30 - 10.30	Fit in den Morgen Ganzheitliches Körpertraining mit Einheiten zum Ausbau der Ausdauer, Koordination + Gleichgewicht und Kräftigung einzelner Muskelpartien hsb – Studio / HellensteinBad aquarena Leitung: Ingrid Oelkuch-Kieftz
16.30 - 17.30	Reha Wirbelsäulengymnastik
17.30 - 18.30	Kräftigung und Dehnung der Muskulatur hsb – Studio / HellensteinBad aquarena Abrechnung über Krankenkassen teils möglich Leitung: Kerstin Langenbacher
18.30 - 19.30	BMW – Bauch Muss Weg Training Programm für Bauch-, Rücken- und Rumpfstabilisation Ganzkörperkräftigung zur Verbesserung der Haltung hsb – Studio / HellensteinBad aquarena Leitung: Ingrid Oelkuch-Kieftz
19.00 - 20.00	TRIVITAL für Sie + Ihn Vielseitig - gesundheitsfördernd Ausdauer, Kräftigen, Dehnen sowie Entspannen Voith-Sportzentrum Gym 1+2 Leitung: Marion Schäffer

19.00 - 20.30	fitplus Ballsport für Jedermann Ausdauer, Kräftigen, Dehnen sowie Entspannen Mittelrainturnhalle Leitung: Eugen Wiedmann (Kurs pausiert)
---------------	--

Donnerstag

09.30 - 10.30	Reha Gesunder Rücken – Entspannungsgymnastik
10.30 - 11.30	Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Rücken hsb – Studio / HellensteinBad aquarena Abrechnung über Krankenkassen teils möglich Leitung: Kerstin Langenbacher
17.30 - 18.30	Rehagymnastik Gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining hsb - Studio / HellensteinBad aquarena Abrechnung über Krankenkassen teils möglich Leitung: Gabriele Wendt-Strauß
18.45 - 19.45	Stepcocktail von der Basis bis zum $\frac{3}{4}$ Step hsb – Studio / HellensteinBad aquarena Leitung: Iris Rudolph
19.30 - 20.30	Gesund und Vital – Frauen Ausdauertraining und Funktionsgymnastik Ostschule Leitung: Gabriele Wendt-Strauß
19.00 - 20.00	Gesund – trainiert für Sie Herz - Kreislauftraining sowie funktionelle Kräftigung und Dehnung der Muskulatur Rauhbuch-Halle Leitung: Margot Bauder
19.00 - 20.00	Reha—fit Ortho Orthopädie-Rehasport für Personen mit degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates Voith-Sportzentrum Gym 1 Abrechnung über Krankenkassen teils möglich Leitung: Anne Wielpütz

20.15 - 21.15 50plus-Gymnastiktreff für Sie + Ihn
Rauhbuch-Halle
Leitung: Margot Bauder

Freitag

09.30 - 10.30 Reha Fit und mobil
gesundheitsorientiertes Kräftigungs-
und Beweglichkeitstraining
hsb – Studio / HellensteinBad aquarena
Abrechnung über Krankenkassen
teils möglich

09.15 - 10.15 Step and have fun
TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen
Wir studieren abwechslungsreiche
Choreographien ein. Das Herz-Kreislauf-
System wird ordentlich auf Tour
gebracht. Die Fettverbrennung wird
enorm angekurbelt.
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Iris Rudolph

Sport für Menschen mit Handicap

Mittwoch

19.00 - 20.30 fitplus Ballsport für Jedermann
Ausdauer, Kräftigen, Dehnen
sowie Entspannen
Mittelrainturnhalle
Leitung: Eugen Wiedmann

Samstag

09.30 - 11.00 Wassergymnastik, Schwimmen,
Aqua Joggin HellensteinBad Aquarena
(Einlass nur für Behinderte)
Abrechnung über Krankenkassen teils
möglich
Leitung: Kurs pausiert

Wintersportabteilung

Dienstag

18.30 - 19.30 Fitness 60plus
Der Hit für Junggebliebene
Rauchbuchhalle
Leitung: Kristine Thomasz

Unsere durchgehenden wöchentlichen Angebote sind offen für alle hsb-Mitglieder. Nicht-hsb-Mitglieder haben die Möglichkeit, 2x unverbindlich an unseren Übungseinheiten teilzunehmen, bevor sie sich für eine Teilnahme bzw. Mitgliedschaft entschließen.

Außerdem haben Nicht hsb-Mitglieder und Sportstudio-Mitglieder die Möglichkeit, mit einer 10-er Karte zum Preis von 89,90€ (erhältlich im hsb-Sportstudio), am fitplus Dauersportangebot (außer Reha- und Kursangebot) sowie dem Gerätetraining im fitplus Sportstudio im HellensteinBad aquarena (Einweisung für den Geräteparcours erforderlich!) teilzunehmen.

Betriebliche Gesundheitsförderung:

Wir bieten folgendes an:

- Geräteunterstütztes Rückentraining
- synchro-Zirkel-Training + balori gesunder Rückenzirkel
- spezielles betriebseigenes Kursangebot auf Anfrage

Bei Interesse E-Mail an: sportstudio@hsb1846.de

Übrigens, viele Krankenkassen beteiligen sich im Zuge der Bonusregelungen bei unseren Beiträgen. Fragen Sie doch mal nach.

Und wenn Sie immer noch nichts für sich gefunden haben, dann haben wir noch unser Kursprogramm:

Mittwoch:

Pilates	Lauf dich gesund
	CrossFitness
	balori gesunder Rückenzirkel
	Strong Nation™

Donnerstag:

Tanzen für Jedermann	Prana Yoga
	Rücken aktiv
	Pilates

Nähere Informationen finden sie in unserem Kursflyer; in unserem fitplus Sportstudio Tel. 07321/42232 oder in der Geschäftsstelle Tel. 07321/22660.

Der SynchroZirkel hat für Sie geöffnet:

Montag bis Freitag 7.00 bis 23.00 Uhr,
 letzter Einlass 1 Stunde vor Schluss.
 Samstag und Sonntag 9.00 bis 20.00 Uhr,
 letzter Einlass 1 Stunde vor Schluss.

Die Gesamtanlage wird zu den genannten Zeiten automatisch geschlossen. **Unser Service-Team steht Ihnen zur Einweisung und Beratung zur Verfügung:** Termine werden individuell nach telefonischer Anfrage vergeben. Änderungen sind nach vorheriger Ankündigung möglich. Es gelten jeweils die Zeiten gemäß Aushang.

Check-In/Mitgliedskarte

Das Betreten des Gerätezirkels und die Nutzung der Geräte und Einrichtungen sind nur nach erfolgreichem Check-In mit der gültigen Mitgliedskarte möglich und gestattet. Ohne Mitgliedskarte ist kein Training möglich. Die Mitgliedskarte ist nicht übertragbar.

Probetraining und Einweisung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Probetraining unter Tel. 07321/42232. Ihr erster Besuch findet während der Dienstzeit unseres Service-Teams statt. Unser Trainer/in wird mit Ihnen ein persönliches Gespräch führen. Dabei sollten auch körperliche Einschränkungen oder Erkrankungen zur Sprache kommen. Der Trainer/in zeigt Ihnen die Geräte mit der dazugehörigen Übungsausführung. Die Einstellungen der Geräte und Ihre persönlichen Daten wie Trainingsgewicht, Sitzposition usw. werden auf Ihrer Mitgliedskarte gespeichert. Das spätere Training wird von Ihnen selbstständig durchgeführt.

Abteilungsleitung

Anne-Kathrin Wielpütz
 Friedrich-Pfenning- Straße 24
 89518 Heidenheim

Auskünfte und Anmeldung

Tel.: 07321 42232
 Fax: 07321 279230
 sportstudio@hsb1846.de
 www.sportstudio.hsb1846.de
 gymnastik@hsb1846.de
 www.gymnastik.hsb1846.de



Handball

Handball ist „IN“ und hat beim hsb eine alte Tradition. Schon für das Kleinkind ist der handgreifliche Umgang mit dem Ball eine Selbstverständlichkeit und tägliche Übung. Warum also angelegte Talente verkümmern lassen? Die Variationsbreite der Wurfar-ten und Körpertäuschungen fördert zugleich Gewandtheit und Kreativität. Für jedes neue Mitglied stehen genügend Spielgerä-te, nämlich griffige Handbälle, zur Verfügung. Zudem haben wir ausschließlich lizenzierte Trainer und Trainerinnen. Also schaut doch einfach mal vorbei.

Für die Saison 2021/2022 gelten folgende Jahrgänge und Trainingszeiten :

Montag

17.00 - 18.30	D-Jugend, Jahrgang 2009 – 2010 männlich und weiblich Hellenstein Gymnasium (Halle) Leitung: Harri Eleftheriadis und Hannes Molt
18.30 – 20.00	C – Jugend Jahrgang 2007 – 2008 männlich Hellenstein Gymnasium (Halle) Leitung: Uwe Rendle, Konstantin Rendle, Leo Hüper und Cedric Kascha

Dienstag

17.00 - 18.30	E – Jugend, Jahrgang 2011 – 2012 männlich und weiblich Karl-Rau-Halle Leitung: Cindy Rode, Mihaela Cardos und Leon Gaschler
18.30 - 20.00	B – Jugend Jahrgang 2005-2006 männlich Karl-Rau-Halle Leitung: Andre Rode
18.30 - 20.00	A – Jugend Jahrgang 2003 -2004 männlich Karl-Rau-Halle Leitung: Günther Sauer und Johannes Köberer

20.00 - 23.00 Herren I
Karl-Rau-Halle
Leitung: Bayram Somogyi und
Axel Hoffmann

20.00 - 23.00 Herren I
Karl-Rau-Halle
Leitung: Bayram Somogyi und
Axel Hoffmann

Mittwoch

17.15 - 18.30 F- Jugend und Minis
Jahrgang 2013 und jünger
männlich und weiblich
Landkreis-Halle
Leitung: Milica Urgcic, Aniko Kobrehel
und Myriam Bauknecht

18.30 - 20.00 D-Jugend, Jahrgang 2009 - 2010
männlich und weiblich
Landkreis-Halle
Leitung: Harri Eleftheriadis und
Hannes Molt

18.30 - 20.00 C – Jugend Jahrgang 2007 – 2008
männlich
Hellenstein Gymnasium (Halle)
Leitung: Uwe Rendle, Konstantin Rendle,
Leo Hüper und Cedric Kascha

20.00 - 22.00 Damen
Landkreis-Halle
Leitung: Stefan Somogyi

20.00 - 23.00 Herren II und Herren III
Karl-Rau-Halle
Leitung: Uwe Rendle, Andy Wieland und
Volker Kampf

20.00 - 22.00 Männer AH
Kleinfeldhalle Voith-Sportzentrum
Leitung: Emil Schwarz

Freitag

18.30 - 20.00 Damen
Karl-Rau-Halle
Leitung: Stefan Somogyi

20.00 - 23.00 Herren II und Herren III
Karl-Rau-Halle
Leitung: Uwe Rendle, Andy Wieland und
Volker Kampf

Abteilungsleitung

Rolf Paas
Erchenstr. 8
89522 Heidenheim
Tel.: 07321 42582
handball@hsb1846.de

Jugendleiter

Andre Rode
Hohe Straße 14
89518 Heidenheim
Mobil: 0151 67008649
andre_ode@me.com
www.handball.hsb1846.de

Donnerstag

17.00 - 18.30 E – Jugend, Jahrgang 2011 – 2012
männlich und weiblich
Karl-Rau-Halle
Leitung: Cindy Rode, Mihaela Cardos und
Leon Gaschler

18.30 - 20.00 B – Jugend Jahrgang 2005-2006
männlich
Karl-Rau-Halle
Leitung: Andre Rode

18.30 - 20.00 A – Jugend Jahrgang 2003 -2004
männlich
Karl-Rau-Halle
Leitung: Günther Sauer und
Johannes Köberer



Sportstätten

- 1 Voith-Arena
- 2 Voith-Sportzentrum
Kleinfeldhalle im Voith-Sportzentrum
hsb-Tennishalle Wilhelmstraße
- 3 Sparkassen-Sportpark
Werferanlage, Rasenkraftsport
Beachvolleyball-Felder
- 4 AOK-Gesundheitszentrum
ASR-Gymnastikraum, A.-Stifter-Reals.
- 5 Ballspielhalle
mit Seewiesenhalle
- 7 eva (Evang. Jugendheime),
Vöhringer-Halle
- 8 Freie Waldorfschule, Halle
- 9 Friedrich-Voith-Schule, Halle





Hockey

Hockey – die erfolgreichste olympische Sportart

Hockey ist eine Mannschaftssportart für Mädchen und Jungen aller Altersklassen. Bei unseren Jüngsten steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Durch kindgerechtes Training werdet ihr gemeinsam Erfolge erleben, aber auch bei Niederlagen zusammenhalten. Es werden nicht nur hockeyspezifische Grundlagen geschaffen, es kommt vielmehr auf die Vielseitigkeit der sportlichen Betätigung an. Hockey wird ganzjährig gespielt. Im Sommer draußen auf dem Kunstrasen. Im Winter in der Halle. Hockey ist durch sein gesellschaftliches Ambiente sehr familienfreundlich und in jedem Alter spiel- und erlernbar (Mamas und Papas aufgepasst!)

Geschäftsstelle

Patrick Laun	Carsten Behr
Telefon: 07321/279896	Mobil: 0171 5313395
hockey@hsb1846.de	vorstand@hsb-hockey.de
www.hockey.hsb1846.de	www.hockey.hsb1846.de

Dienstag

17.30 - 18.45	Knaben D Jahrgang 2012 und jünger Werkgymnasium (Halle) Leitung: Dieter Gnaier
17.30 - 18.45	Knaben C Jahrgang 2010 / 2011 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Dieter Gnaier
18.30 - 19.45	Knaben B Jahrgang 2008 / 2009 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Dieter Gnaier
18.30 - 19.45	Knaben A Jahrgang 2006 / 2007 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Dieter Gnaier
19.30 - 21.30	Jugend B Jahrgang 2004 / 2005 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Patrick Laun

19.30 - 21.30	Jugend A Jahrgang 2002 / 2003 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Patrick Laun
19.30 - 22.00	Herren Jahrgang 2001 und älter Werkgymnasium (Halle) Leitung: Patrick Laun

Mittwoch

16.45 - 18.00	Mädchen D Jahrgang 2012 und jünger Werkgymnasium (Halle) Leitung: Franz Meier
16.45 - 18.00	Mädchen C Jahrgang 2010 / 2011 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Franz Meier
17.45 - 19.00	Mädchen B Jahrgang 2008 / 2009 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Franz Meier
18.45 - 20.00	Mädchen A Jahrgang 2006 / 2007 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Franz Meier
19.45 - 21.15	weibl. Jugend B Jahrgang 2004 / 2005 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Franz Meier
19.45 - 21.15	weibl. Jugend A Jahrgang 2002 / 2003 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Franz Meier
19.45 - 21.15	Damen Jahrgang 2001 und älter Werkgymnasium (Halle) Leitung: Franz Meier

Donnerstag

18.30 - 19.45	Knaben B Jahrgang 2008 / 2009 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Dieter Gnaier
19.30 - 19.45	Knaben A Jahrgang 2006 / 2007 Werkgymnasium (Halle) Leitung: Dieter Gnaier



Jedermannsport

- 19.30 - 21.30 Jugend B
Jahrgang 2004 / 2005
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Patrick Laun
- 19.30 - 21.30 Jugend A
Jahrgang 2002 / 2003
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Patrick Laun
- 19.30 - 21.30 Herren
Jahrgang 2001 und älter
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Patrick Laun

Freitag

- 16.30 - 18.00 Mädchen D + Knaben D
Jahrgang 2012 und jünger
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Franz Meier
- 16.30 - 18.00 Mädchen C + Knaben C
Jahrgang 2010 / 2011
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Franz Meier
- 17.45 - 19.30 Mädchen B
Jahrgang 2008 / 2009
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Franz Meier
- 17.45 - 19.30 Mädchen A
Jahrgang 2006 / 2007
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Franz Meier
- 19.30 - 21.00 weibl. Jugend B
Jahrgang 2004 / 2005
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Franz Meier
- 19.30 - 21.00 weibl. Jugend A
Jahrgang 2002 / 2003
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Franz Meier
- 19.30 - 21.00 Damen
Jahrgang 2001 und älter
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Franz Meier
- 20.45 - 22.00 Elternhockey
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Franz Meier

Richtige Entspannung braucht der moderne Mensch. Nicht nur fernsehen, faulenzeln, viel schlafen und gut essen. Körperliche Aktivität als Ausgleich für die Bewegungsarmut macht das Leben erst richtig schön. Bei uns finden Sie den Ausgleich.

Montag

Jedermannsport „ER 55+“ Gymnastik

- 19.30 - 20.30 Männer
Kleinfeldhalle Voith-Sportzentrum
Leitung: Zsolt Lengyel

Freitag

Jedermannsport „ER 55+“ Gymnastik

- 10.00 - 11.00 Männer
Kleinfeldhalle Voith-Sportzentrum
Leitung: Zsolt Lengyel

Jedermannsport „ER & SIE 55+“ Gymnastik

- 11.00 - 12.00 Männer + Frauen
Kleinfeldhalle Voith-Sportzentrum
Leitung: Zsolt Lengyel

Abteilungsleitung

Alwin Binder
Flamenweg 29
89520 Heidenheim
Tel.: 07321 26495
jedermannsport@hsb1846.de
www.jedermann.hsb1846.de



Judo

siehe Budo



Karate

siehe Budo



Kinder in Bewegung

Psychomotorik-Kurse:

in unserem Voith-Sportzentrum in Heidenheim, Wilhelmstraße 200, 89518 Heidenheim

„BiB: Babys in Bewegung - mit allen Sinnen“:

Miteinander lernen sie auf spielerische Weise und ganz ohne Leistungs- und Zeitdruck.

Bewegungs- und Sinnesanregungen entsprechend dem Entwicklungsstand der Babys. Idealerweise sind die Babys nur mit Windeln und Body bekleidet, Eltern in bequemer Kleidung.

- Babyparcour - Laufen - Klettern
- Lieder, Finger- und Bewegungsspiele
- Baby- und Krabbelparcours

Dienstag

09.00 - 09.45 (13-24 Monate)
 10.00 - 10.45 (8-13 Monate)
 14.30 - 15.15 (18-36 Monate)
 Mit Lydia Anders-Kurz

Mittwoch

09.00 - 09.45 (18-36 Monate)
 Mit Lydia Anders-Kurz

Donnerstag

15.00 - 15.45 (12-24 Monate)
 Mit Zsuzsanna Balogh

„Bewegung für Kinder zusammen mit den Eltern“

Abwechslungsreiche Bewegungslandschaften für Eltern und Kinder Rutschen-Laufen-Klettern-Hüpfen-Balancieren

Dienstag

15.30 - 16.15 Uhr (3,5-5 Jahre)
 Mit Lydia Anders-Kurz

Mittwoch

15.00 - 15.45 (2-4 Jahre)
 16.00 - 16.45 (2-4 Jahre)
 Mit Lydia Anders-Kurz

Bewegungsangebote für Kinder (ohne aktive Teilnahme der Eltern)

„Kunterbuntes Kinderturnen“: Förderung und Stärkung der Selbständigkeit, jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten.

Dienstag

16.30 - 17.15 (4-6 Jahre)
 Mit Lydia Anders-Kurz

Mittwoch

17.00 - 17.45 (4-6 Jahre)
 Mit Lydia Anders-Kurz

„Kreativer Kindertanz für Tanzmäuse“

Durch verschiedenste Tanzspiele lernt Ihr Rhythmik, Musikalität und Körperhaltung. Bewegungsfreude mit Musik.

Donnerstag

16.00 - 16.45 (4,5-7 Jahre)
 Mit Zsuzsanna Balogh

Kosten für 10 Einheiten à 45 Minuten:

28 Euro für hsb-Mitglieder
 54 Euro für Nichtmitglieder (für Nichtmitglieder zzgl. 8 Euro
 Teilmitgliedschaft pro Kalenderjahr)

Kosten für 10 Einheiten à 60 Minuten:

38 Euro für hsb-Mitglieder
 74 Euro für Nichtmitglieder (für Nichtmitglieder zzgl. 8 Euro
 Teilmitgliedschaft pro Kalenderjahr)

Kursleitung und Anmeldung:

Lydia Anders-Kurz: 0152 2601 6750
 Anmeldung per E-Mail unter geschaeftsstelle@hsb1846.de

Trainingszeiten Sporttheater Heidenheim



Montag:

16.00 - 18.00 Halle: Ostschule
Verantwortlicher Trainer: Klaus Hensolt

Samstag:

09.00 - 13.15 Halle: Ostschule
Verantwortlicher Trainer: Klaus Hensolt

Kontakt

hsb 1846 e. V.
Kinder in Bewegung
Wilhelmstraße 198
89518 Heidenheim
Tel.: 07321 22660
Fax: 07321 20770
geschaeftsstelle@hsb1846.de
www.kinderinbewegung.hsb1846.de



koppdruck

layout · print · finishing

www.koppdruck.de

online bestellen · in Heidenheim abholen

48 h an Werktagen



Flyer

doppelseitig, nicht gefalzt,
4/4 farbig Euroskala Digitaldruck,
DIN lang (99 x 210 mm),
170 g m² Bilderdruckpapier matt,
ab 21,30 EUR (inkl. MwSt.)

48 h an Werktagen



Plakate

DIN A 1 (594 x 841 mm),
4/0 farbig Euroskala Digitaldruck,
170 g m² semimatt,
ab 11,78 EUR (inkl. MwSt.)

in Heidenheim gedruckt

www.koppdruck.de

koppdruck Matthias Kopp
Stäffeleswiesen 4 · 89522 Heidenheim
info@koppdruck.de · www.koppdruck.de



Leichtathletik

Die Leichtathletik-Abteilung bietet ein breites Spektrum an sportlichen Aktivitäten.

Von Jung bis Alt, vom Freizeitsportler bis hin zum leistungsorientierten Wettkämpfer findet bei uns jeder seinen sportlichen Ausgleich.

Montag

- 17.00 - 18.00 Schüler U8 + U6 ab 4 Jahre
Leichtathletik Bambini Gruppe
KRH-Leichtathletikhalle
Leitung: Ronja Müller /
Christa Hensolt
- 18.00 - 20.00 U14 (Schüler 12/13 Jahre) +
U16 (Schüler 14 /15 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle
Leitung: Hannes Müller/Valerij Wolf
- 18.00 - 20.00 Jugend, Aktive (ab 16 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle
Leitung: Valerij Wolf/Hannes Müller

Dienstag

- 18.30 - 20.00 Jugend, Aktive (ab 16 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle oder Kraftraum
im Voith-Sportzentrum
Leitung: Ralf Prenting/
Tobias Eberhardt

Mittwoch

- 17.00 - 18.30 U12+U10
(Schüler 7 – 11 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle
Leitung: Uli Singer-Adler,
Ralf Eberhardt
- 18.00 - 20.00 Jugend, Aktive (ab 16 Jahren)
KRH-Leichtathletikhalle
Leitung: Valerij Wolf
- 18.00 - 20.00 U14 (Schüler 12 /13 Jahre) +
U16 (Schüler 14/15 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle
Leitung: Hannes Müller/Valerij Wolf

Donnerstag

- 17.30 - 20.00 Jugend, Aktive (ab 16 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle
Leitung: Ralf Prenting/
Tobias Eberhardt
- 18.30 - 20.00 Lauffreß
Sparkassen-Sportpark
Leitung: Steffen Abele

Freitag

- 18.00 - 20.00 U14 (Schüler 12 /13 Jahre) +
U16 (Schüler 14/15 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle
Leitung: Hannes Müller/Valerij Wolf
- 18.00 - 20.00 Jugend, Aktive (ab 16 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle
Leitung: Valerij Wolf/Hannes Müller

Abteilungsleitung

Hannes Müller
Tel. 07322/21224
hannesm.65@t-online.de
www.leichtathletik.hsb1846.de





Radsport

Spaß beim Biken, Freeriden, 4-Cross, Downhill und Enduro. Wer mit diesen Begriffen etwas anfangen kann, ist bei uns gut aufgehoben. Der Hochberg ist unser Zuhause. Wir haben mehrere attraktive Strecken: Drei Hauptstrecken und sechs Streckenabschnitte, die ständig verbessert werden. Somit ist für jeden etwas dabei ob Anfänger oder Profi. Mit dem komplett instand gesetzten Lift geht's dann wieder bequem nach oben.

Fahrtraining am Bikepark Hochberg ist jeweils Dienstag und Mittwoch ab 18.00 Uhr und findet ab Anfang Mai bis Ende Oktober statt. Zusätzlich findet ein 4-cross Training in Steinweiler auch jeweils mittwochs und nach Wetterlage ab 18.00 Uhr mit Trainer Markus Bihlmayr statt.

Montag

2.000-22.00 Karl-Rau-Halle
Leitung: Andreas Huber

Unsere Sportler nehmen an verschiedenen Veranstaltungen teil:

www.ixsdownhillcup.com
www.4cross.ch
www.trek-bike-attack.com
www.biketherock.de
www.german4xcup.de

Von Mai bis einschließlich Oktober ist jeden Sonntag der Lift von 12.00 - 17.00 Uhr geöffnet.

Aktuelle Infos immer auf der Homepage der Radsportabteilung oder unter radsport@hsb1846.de.

Abteilungsleitung

Thomas Huber
Sauerbruchstr. 27
89518 Heidenheim
radsport@hsb1846.de
www.radsport.hsb1846.de
www.bikepark-hochberg.de



Rehabilitationssport

Rehabilitationssport

Gesundheitsorientierter Sport ist in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken und erfüllt aus medizinischer Sicht eine Fülle von Aufgaben. **QUALITÄT ist durch nichts zu ersetzen:** Unsere Übungsleiterinnen sind speziell für den Rehabilitationssport ausgebildet. Schauen Sie einmal bei uns herein und nehmen Sie an einer „Schnupperstunde“ teil.

Auszeichnung im Rehabilitationssport: „Rehasportgruppen anerkannt und zertifiziert (DOBS geprüft)“. Unsere Rehasportgruppen werden vom Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (wbrs) regelmäßig zertifiziert. **Rehabilitationssport die richtige Medizin für Körper, Geist und Seele. Sport nach Schlaganfall:** Zurück ins Leben – wieder fit nach Schlaganfall

Montag

13.30 - 14.30 Frauen und Männer
Für Rollstuhlfahrer, Personen mit Gehhilfen und alle anderen Schlaganfallbetroffene
Voith-Sportzentrum, Budo 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Pia Szcsey
Bei Abrechnung auf ärztliche Verordnung, Begleitbericht für Schlaganfall-Patienten ausfüllen lassen und mitbringen.
Anmeldung vor Beginn der Übungsstunde.

Parkinson-Sportgruppe

Lebensqualität erhalten

Montag

14.45 - 15.45 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Budo 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Pia Szcsey
Abrechnung auf ärztliche Verordnung möglich. Anmeldung vor Beginn der Übungsstunde

Knie- und Hüftsportgruppe

Sport mit Knie- und Hüftgelenksarthrose sowie künstlichen Gelenken

Montag

17.00 - 18.00 Uhr Frauen und Männer
Voith- Sportzentrum Gym 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Gabriela Gross
Abrechnung auf ärztliche Verordnung
möglich. Anmeldung vor Beginn der
Übungsstunde.

Sport für Diabetiker

Aktiv werden – Diabetes und Sport

Montag

18.00 - 19.00 Frauen und Männer
Voith- Sportzentrum Gym 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Gabriela Gross
Abrechnung auf ärztliche Verordnung
möglich. Anmeldung vor Beginn der
Übungsstunde.

Lungensportgruppen

Lungensport macht fit zum Atmen

Dienstag

14.30 - 15.30 Frauen und Männer
für Asthmatiker
Leitung: Heike Gröner und
Karin Stubenvoll
15.45 - 16.45 für COPD-Patienten I
Leitung: Heike Gröner und
Karin Stubenvoll
18.00 - 19.00 für COPD-Patienten II
Leitung: Ingrid Schrabec
Voith-Sportzentrum Gym 1
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Abrechnung auf ärztliche Verordnung
möglich. Anmeldung vor Beginn der
Übungsstunde

Lungensport am Vormittag

mache mit – werde fit
auch für Personen im Rollstuhl oder mit Rollator

Donnerstag

10.15 - 11.15 Frauen und Männer
für COPD-Patienten
Voith-Sportzentrum, Budo 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Ingrid Schrabec
Abrechnung auf ärztliche Verordnung
möglich. Anmeldung vor Beginn der
Übungsstunde.

Sport mit Multipler Sklerose

Raus aus der Krankheit und dem Alltag

Dienstag

17.00 - 18.00 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Gym 1
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Heike Gröner und
Karin Stubenvoll
Abrechnung auf ärztliche Verordnung
möglich. Anmeldung vor Beginn der
Übungsstunde.

Aktiv gegen Osteoporose

Gegen Osteoporose können sie etwas tun!

Mittwoch

09.30 - 10.30 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum Gym 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Pia Szecey und
Karin Misselwitz
10.45-11.45 Frauen und Männer
Sitzgymnastik
Voith-Sportzentrum Gym 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Pia Szecey und
Karin Misselwitz
Abrechnung auf ärztliche Verordnung
möglich. Anmeldung vor Beginn der
Übungsstunde

Sport nach Krebs – Trockengymnastik

Zum Leben wieder JA sagen!

Dienstag

- 09.00 - 10.00 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Gym 1 + 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Ursula Walke
- 10.00 - 11.00 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Gym 1 + 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Ursula Walke

Donnerstag

- 16.45 - 17.45 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Gym 1 + 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Ursula Walke
- 18.00 - 19.00 Voith-Sportzentrum, Gym 1
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Ingrid Schrabec
Abrechnung auf ärztliche Verordnung
möglich, Anmeldung vor Beginn der
Übungsstunde.

Gesundheitssport – für Mitglieder Herz-Aktiv-Sportgruppe

Sport mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Donnerstag

Ganzjähriges Angebot

- 09.00 - 10.00 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Budo 2
Wilhelmstraße 200, Heidenheim
Leitung: Ingrid Schrabec
**Das Training findet ohne Arzt statt
und kann daher auch nicht ärztlich
verordnet werden.**

Alle Angebote im Rehabilitationssport und präventiven Gesundheitssport finden Sie auch ausführlich auf unserer Homepage. Schauen Sie bei uns herein.

Abteilungsleitung Rehabilitationssport

Gabriela Gross
Mobil: 0151 40701383
rehabilitationssport@hsb1846.de
www.rehasport.hsb1846.de

Deutsches Sportabzeichen für jedermann

Sportverein
Schule
Kindergarten
Aktive
Senioren
Menschen mit Behinderung
Mach mit!



Sportkreis Heidenheim e.V.
Felsenstraße 36/LRA
89518 Heidenheim
info@sportkreis-hdh.de
www.sportkreis-hdh.de



Rhythmische Sportgymnastik



Die Rhythmische Sportgymnastik ist durch ihre Anmut und Eleganz eine sehr attraktive, international anerkannte, olympische Sportart. Sie zeichnet sich durch die spielerische Leichtigkeit der Beherrschung der Handgeräte Ball, Band, Reifen, Seil

und Keulen aus. Im Heidenheimer Sportbund wird die Sportart als Breiten- und Spitzensport angeboten, so dass die Gymnastinnen je nach Interesse ein- bis fünf Mal pro Woche trainieren können. Wir trainieren im Voith-Sportzentrum, Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim und in der Karl-Rau-Halle, Beethovenstraße 1, 89518 Heidenheim.

Trainingstermine auf Anfrage

Sportunfälle

hsb-Mitglieder sind gegen Sportunfälle versichert. Ein Sportunfall ist unverzüglich über die hsb-Geschäftsstelle der Sportversicherung zu melden.



ab 18 Jahre

BODYSTRETCH

by Anja Schadhauer

In der hsb-Abteilung Rhythmische Sportgymnastik gibt es auch Training für Erwachsene. Bodystretch ist einfach anders, einzigartig und sehr abwechslungsreich. Wer keine überfüllten Fitnessstudios mag und Joggen langweilig findet kann sich vom Bodystretch begeistern lassen. Schlank, fit und sexy! Das ist das perfekte Workout für den ganzen Körper und der derzeit angesagteste und effektivste Fitnesstrend für Frauen.

Dienstag

20.00 - 21.00 bodystretch (VSZ-Gym1+2)

Donnerstag

20.00 - 21.00 bodystretch (VSZ-Gym1+2)

Abteilungsleitung

Anja Schadhauer
Instagram: bodystretch_

Kontakt

Birgitta Schadhauer
Mobil: 0176 63469679
rsg@hsb1846.de
www.rsg.hsb1846.de
Facebook: RSG-Heidenheim
Instagram: rsg_byanjaschadhauer_



Infos unter

www.hsb1846.de



Rollsport

Rollkunstlaufen wird bei uns in der Halle ausgeführt. Die „Artisten“ präsentieren in Wettbewerben oder Showveranstaltungen einzeln, als Paar oder in Formationen ihre Beherrschung des Geräts und des eigenen Körpers. Rollkunstsport beinhaltet verschiedene Lauelemente wie musikalische Choreographien oder athletische Sprünge. Vor allem Kinder sind die neugierigen und lernbegeisterten Mitglieder unserer Abteilung. Im neuen ganzjährigen Domizil in den Ev. Jugendheimen „EVA“ haben wir eine geeignete Trainingsstätte. Einfach mal reinschnuppern.

Montag

17.30 - 19.30 1 Std. Pflicht; 1 Std. Kür
Vöhringer Halle / Ev. Jugendheime

Mittwoch

16.00 - 17.30 Rollkunstlauf Anfänger / Schnupperkurs
Vöhringer Halle / Ev. Jugendheime

17.30 - 19.30 Fortgeschrittene Kunst-
und Meisterschaftsläufer
1 Std. Pflicht, 1 Std. Kür
Vöhringer Halle / Ev. Jugendheime

Freitag

16.00 - 17.30 Rollkunstlauf Neuanfänger /
Schnupperkurs
17.30 - 19.30 Fortgeschrittene Kunst-
und Meisterschaftsläufer
1 Std. Pflicht, 1 Std. Kür
Vöhringer Halle / Ev. Jugendheime

Samstag

10.00 - 12.30 Rollkunstlauf Meisterschaftsläufer

Abteilungsleitung

Alfred Hein
In der Reute 39
89518 Heidenheim
rollsport@hsb1846.de
www.rollsport.hsb1846.de



Sambo

Montag

20.00 - 21.00 Selbstverteidigung
Tischtennisraum der Karl-Rau-Halle
Beethovenstr. 1, 89518 Heidenheim
Leitung: Iurie Leu

Dienstag

17.00 - 19.00 „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe
für Kinder und Jugendliche
Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 1
Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim
Leitung: Anastasia Weber

18.00 - 20.00 Combat Sambo/MMA
Rough Gym Heidenheim

Mittwoch

17.00 - 18.30 Kampftechnik: Sambo / Kurash
Technik Gruppe 1
Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 1
Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim
Leitung: Juri Marker / Iurie Leu

18.30 - 20.00 Kampftechnik: Sambo/Kurash
Technik Gruppe 2
Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 1
Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim
Leitung: Juri Marker / Iurie Leu

20.30 - 22.00 Hallenfußball für Jugendliche
und junge Erwachsene
Kraftausdauertraining
Offenes Angebot im Rahmen des Pro-
jekts respect2gether
Sporthalle der Mittelrainschule
Leitung: Juri Marker

Donnerstag

19.30 - 21.30 Kraftausdauertraining
Adalbert-Stifter-Realschule /
Halle oder draußen
Heckentalstr. 55, 89518 Heidenheim
18.00 - 20.00 Combat Sambo / MMA
Rough Gym Heidenheim



Schwimmen

Schwimmen ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Die Bewegung im Wasser – Wasser ist ein Element des Lebens – ist eine Faszination für Jung und Alt. Wir wissen, dass „Schwimmen“ mehr ist als Training und Wettkampf, deshalb sind wir bemüht, eine Angebotspalette bereitzuhalten, die Sport vom Baby bis ins hohe Alter ermöglicht.

Mittwoch:

- | | |
|---------------|--|
| 16.00 - 17.00 | Training Schüler (ab 6 Jahre)
HellensteinBad Aquarena
Leitung: Karin Stubenvoll |
| 16.30 - 17.15 | Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)
Kursangebot: 10 Treffen
Anmeldung über die hsb-Geschäftsstelle
Lehrschwimmbad Mergelstetten
Leitung: Anja Junginger, Kevin Herfie |
| 17.30 - 18.15 | Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)
Kursangebot: 10 Treffen
Anmeldung über die hsb-Geschäftsstelle
Lehrschwimmbad Mergelstetten
Leitung: Anja Junginger, Kevin Herfie |
| 17.15 - 18.15 | Training Schüler (ab 12 Jahre)
HellensteinBad Aquarena
Leitung: Karin Stubenvoll |
| 18.30 - 19.15 | Aquatic Fitness
Kursangebot: 10 Treffen,
Anmeldung über die hsb- Geschäftsstelle
Lehrschwimmbad Mergelstetten
Leitung: Udo Leretz |
| 19.30 - 20.15 | Aquatic Fitness
Kursangebot: 10 Treffen
Anmeldung über die hsb-Geschäftsstelle
Lehrschwimmbad Mergelstetten
Leitung: Udo Leretz |

Donnerstag:

- | | |
|---------------|---|
| 16.00 - 17.00 | Training Schüler (ab 6 Jahre)
HellensteinBad Aquarena
Leitung: Karin Stubenvoll |
| 16.00 - 17.00 | Einstieg ins Bahnttraining für Kinder |

Freitag

- | | |
|---------------|--|
| 15.30 - 17.00 | Hallenfußball für Jugendliche und junge Erwachsene
Kraftausdauertraining
Offenes Angebot im Rahmen des Projekts respect2gether
Sporthalle der Ostschule
Leitung: Juri Marker |
| 17.00 - 18.30 | Kampftechnik: Sambo / Kurash
Technik Gruppe 1
Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 2
Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim
Leitung: Juri Marker / Iurie Leu |
| 18.30 - 20.00 | Kampftechnik: Sambo / Kurash / Technik Gruppe 2
Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 2
Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim
Leitung: Juri Marker / Iurie Leu |

Samstag

- | | |
|---------------|--|
| 10.00 - 12.00 | Kampftechnik Training Kinder und Erwachsene
Sparringtag Sambo / Kurash
Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 2
Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim
Leitung Juri Marker / Iurie Leu / Vladimir Lybko |
| 12.00 - 14.00 | Einzelfall Kampfsporttraining
Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 2
Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim
Leitung: Juri Marker |
| 10.00 - 13.00 | „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe für Kinder und Jugendliche
Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 1
Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim
Leitung: Anastasia Weber |

Sonntag

- | | |
|---------------|--|
| 10.00 - 12.00 | Hallenfußball für Jugendliche und junge Erwachsene
Offenes Angebot im Rahmen des Projekts respect2gether
Voith-Sportzentrum Ballspielhalle oder draußen
Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim
Leitung: Iurie Leu |
|---------------|--|

Änderungen vorbehalten! Infos unter Tel. 0176 62811938.

Abteilungsleitung

Juri Marker -sambo@hsb1846.de - www.sambo.hsb1846.de

	mit Seepferdchen Kursangebot: 12 Treffen Anmeldung über die hsb- Geschäftsstelle HellensteinBad Aquarena Leitung: Melanie Schiffner
16.30 - 17.15	Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) Kursangebot: 10 Treffen Anmeldung über die hsb-Geschäftsstelle HellensteinBad Aquarena Leitung: Kein Kursangebot
17.30 - 18.15	Fortgeschrittenen-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) ohne Seepferdchen Kursangebot: 10 Treffen Anmeldung über die hsb-Geschäftsstelle HellensteinBad Aquarena Leitung: Kein Kursangebot
17.00 - 18.00	Training Schüler (ab 6 Jahre) HellensteinBad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll Kevin Herfie, Melanie Schiffner
18.00 - 19.00	Training Schüler (ab 12 Jahre) HellensteinBad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll, Kevin Herfie
19.00 - 20.00	Training Schüler (ab 14 Jahre) HellensteinBad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll
18.00 - 20.00	Training Master - 50 m-Bahn HellensteinBad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll

Freitag:

16.15 – 17.00	Anfänger-Schwimmkurs Für Kinder (ab 5 Jahre) Kursangebot: 10 Treffen Anmeldung über die hsb-Geschäftsstelle HellensteinBad Aquarena Leitung: Kein Kursangebot
17.15 – 18.00	Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) Kursangebot: 10 Treffen Anmeldung über die hsb-Geschäftsstelle HellensteinBad Aquarena Leitung: Kein Kursangebot

Samstag:

10.45 – 11.30	Fortgeschrittenen-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) ohne Seepferdchen Kursangebot: 10 Treffen Anmeldung über die hsb-Geschäftsstelle HellensteinBad Aquarena Leitung: Melanie Schiffner, Keala Varga
11:45 - 12:30	Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) Kursangebot: 10 Treffen Anmeldung über die hsb-Geschäftsstelle HellensteinBad Aquarena Leitung: Melanie Schiffner, Keala Varga

Abteilungsleitung:

Karin Stubenvoll
Hans-Peter Herfie
schwimmen@hsb1846.de
www.hsb1846.de/schwimmen



Sport für Menschen mit Handicap

siehe fitplus



Tennis



Tischtennis

Tennis ist ein schöner Sport im Sommer wie im Winter.

Für den Winter haben wir unsere 2-Feld-Halle hinter dem Voith-Sportzentrum, im Sommer haben wir 8 Plätze auf dem Raubbuch. Es stehen uns 3 qualifizierte Trainer, welche durch bestes Equipment für gute Trainingsbedingungen sorgen, zur Verfügung.

Kinder- und Jugendtraining:

Aktuell haben wir ca. 75 Kinder und Jugendliche im Trainingsbetrieb. Diese werden von Montag bis Dienstag von 15 bis 19 Uhr in 3er bis 5er Gruppen trainiert. Für unsere Tennis-Teens (5-7 Jahre) bieten wir ein 4-wöchiges Tennis-Ballgefühl-Training an. Mit viel Spiel und Spaß lernen die Kinder schon früh den Umgang mit der Filzkugel.

Anmeldung und Information:

Hierzu bekommen Sie von unserem Jugendwart und Trainer Dimis Karagiotzidis unter Tel. 0176 32076519 Auskunft.

Erwachsenentraining:

Für Erwachsene bieten unsere Trainer, Waldemar und Nicole, Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Kurse an. Das abgerundete Trainingsangebot sorgt dafür, dass sich bei uns Mitglieder mit Wettkampfgedanke als auch Hobbyspieler gut aufgehoben fühlen.

Anmeldung und Information:

Für sämtliche Fragen hierzu steht Ihnen Waldemar Rogowski unter Tel. 0171 3201357 zur Verfügung. Fragen zum Damen-Einsteigertraining oder Fortgeschrittenen-Training beantwortet unsere Trainerin Nicole Hauser unter Tel. 0163 9885680.

Schnuppertraining:

Interessierte Einsteiger (Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren) können unter Anleitung zwei Stunden kostenlos testen, ob Tennis der richtige Sport für sie ist. Schläger und Bälle werden gestellt.

Nehmen Sie Kontakt auf – wir freuen uns auf Sie!

Abteilungsleitung

Bernhard Fuchs · Erwin Bachmann · Hanne Oszfolk
Tel.: 07321 44200
Mobil: 0170 2461755
tennis@hsb1846.de · www.tennis.hsb1846.de

Das schnelle Spiel mit dem weißen Zelluloidball wird bei uns immer beliebter. Über 700 000 Bürger spielen in Vereinen, und eine weit größere Zahl schwingt den Schläger im Urlaub und Betriebspause, Schule und Heim, Hobbyraum und Garage. Und natürlich bei uns...

Dienstag

18.00 - 19.30	Schülerinnen + Schüler weibl. + männl. Jugend Bühlturnhalle / Schillergymnasium Leitung: Mirko Vusic Tel.: 07321 42361
19.30 - 22.00	Frauen + Männer Bühlturnhalle / Schillergymnasium Leitung: Heinrich Gerstmayr

Donnerstag

18.00 - 19.30	Schülerinnen + Schüler weibl. + männl. Jugend Bühlturnhalle / Schillergymnasium Leitung: Mirko Vusic Tel.: 07321 42361
19.30 - 22.00	Frauen + Männer Bühlturnhalle / Schillergymnasium Leitung: Heinrich Gerstmayr

Abteilungsleitung

Heinrich Gerstmayr
Tel.: 07321 40163
tischtennis@hsb1846.de
www.tischtennis.hsb1846.de



Turnen

Turnen beim hsb im Voith-Sportzentrum im Sparkassen-Sportpark

Mamaita Training

Fitness und Spaß für Dich – Dein Baby ganz nah bei Dir
Dienstag: 09.00 - 10.00 Uhr Turnhalle

Mamaita Outdoor

Donnerstag: 09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz VSZ

Schwanger und fit

Mittwoch: 19.30 - 20.30 Uhr
Turnhalle

Käferchens Bewegungswiese

Eltern-Kind-Turnen ab 16 Monaten
Freitag: 15.00 - 16.00 Uhr Kleinfeldhalle
Donnerstag: 10.30 - 11.30 Uhr Turnhalle

Turnen für Mädchen

Turnzwerge

Mädchen 3-4 Jahre
Mittwoch: 14.00 - 14.45 Uhr Turnhalle

Turnminis

Mädchen 6-7 Jahre
Dienstag: 14.30 - 16.30 Uhr Turnhalle

Gerätturnen

Mädchen ab 8 Jahre
Dienstag: 16.00 - 18.00 Uhr Kleinfeldhalle

Teenies Mädchen ab 13 Jahre

Dienstag &
Donnerstag: 18.00 - 19.30 Uhr Turnhalle

Vorschulturnen

Montag:

16.30 - 17.30 Uhr

Mittwoch:

15:45 - 16:45 Uhr Mittelrain / Turnhalle
Leitung: Aneemarie Beeken
Mädchen und Jungen 3-5 Jahre
Bühlturnhalle / Schillergymnasium
Leitung: Petra Tauer, Sonja Heinzmann

Turnen für Erwachsene

Montag:

15.00 - 16.00 Sanft aktiv mit 65 +
Mittelrain / Turnhalle
Leitung: Annemarie Beeken
20.00 - 22.00 Seniorensport Mittelrain
Mittelrain / Turnhalle
Leitung: Hans Slatosch

Mittwoch:

20.30 - 21.45 Frauen und Männer
Ostschule / Turnhalle
Leitung: Klaus Hensolt

Freitag:

20.00 - 22.00 Frauen und Männer ab 18 Jahre
Voith-Sportzentrum / Turnhalle
Leitung: Heike Renner

Sonntag:

10.00 - 12.00 Frauen und Männer ab 18 Jahre
Training nur nach Absprache
Voith-Sportzentrum / Turnhalle
Leitung: Heike Renner

Allgemeines Kinderturnen

Eine umfassende freizeitsportorientierte Grundlagenausbildung. Bewegen, Üben, Spielen, Erleben, Mitmachen und Können an Turngeräten. Den Bedürfnissen der Kinder angepasst, um sie im Verein mit Spaß und guter Laune zu lebenslangem Sport zu motivieren. Ab Schulalter.

Montag:

17:30 - 19:00	Mädchen und Jungen 6-12 Jahre Bühlturnhalle / Schillergymnasium Leitung: Petra Tauer, Sonja Heinzmann
19:00 - 20:00	Mädchen ab 12 Jahren Bühlturnhalle / Schillergymnasium Leitung: Petra Tauer

Mittwoch:

16:30 - 17:30	Mädchen und Jungen 3-12 Jahre Bühlturnhalle / Schillergymnasium Leitung: Sonja Heinzmann
---------------	---

Röhrrad

Kopfüber, kopfunter, so geht's hinein ins Rhönradturnen. Nicht nur der Turner, sondern auch das Turngerät ist in Bewegung. Das unterscheidet das Rhönrad von allen anderen Turngeräten. Kinder ab 10 (bzw. 140 cm Körpergröße).

Dienstag:

17:30 - 19:30	Fortgeschrittene EVA-Halle Leitung: Marinela Eckhardt / Julia Jentner
---------------	--

Donnerstag:

18:00 - 19:00	Anfänger EVA-Halle Leitung: Marinela Eckhardt / Julia Jentner
19:00 - 20:30	Forgeschrittene EVA-Halle Leitung: Marinela Eckhardt / Julia Jentner

Turnen für Jungs

Turnzweige Jungs 3-5 Jahre

Mittwoch: 14.45 - 15.30 Uhr Turnhalle

Jungs ab 6 Jahre

Montag &
Mittwoch: 15.30 - 17.00 Uhr Turnhalle

Gymnastics Workout

Für Sport- und Turnbegeisterte Erwachsene ab 15 Jahre
Donnerstag: 19:30 - 21:00 Uhr Turnhalle

Leistungstraining

Mädchen 7-8 Jahre

Dienstag &
Freitag: 16:00 - 18:00 Uhr Turnhalle

Mädchen ab 9 Jahre

Montag bis
Freitag: 16:00 - 19:30 Uhr Turnhalle
Samstag: 09:00 - 12:00 Uhr Turnhalle

Abteilungsleitung

Jörg Schneider
Tel.: 07321 558083
turnen@hsb1846.de

Nähere Infos

Judith Schneider
Tel.: 07321 558083
turnen@hsb1846.de
www.turnen.hsb1846.de



Volleyball

Kein Hallen-Training in den Schulferien (Weihnachten / Ostern / Pfingsten / Sommer)

Beach-Volleyball / von Mai bis Ende September

Mo - Fr	ab 17.00 Beach-Anlage im Sparkassen-Sportpark
Sa & So	ab 14.00

Trainingszeiten Erwachsene

Mixed-Runde

Montag	20.00 - 22.15 Hellenstein-Gymnasium Teilnahme für jeden möglich Leitung: Jannik Biesinger
Dienstag	19.30 - 22.00 Hellenstein-Gymnasium Allgemeines Technik-Training Teilnahme für jeden möglich Leitung: Ion Alcaz Jannik Biesinger
Freitag	19.00 - 22.00 Hellenstein-Gymnasium Mannschaftstraining / ZENioren (Senioren und Anfänger) Leitung: Michael Nowak Jannik Biesinger

Landesliga Herren (SG VolleyAlb1)

Montag	20.00 - 22.00 Lindenhalle Dettingen
Mittwoch	19.00 - 22.00 Lindenhalle Dettingen
Freitag	18.00 - 20.00 Lindenhalle Dettingen Leitung: Bekim Aliu Kontakt: rolf@grimm.to

A-Klasse Herren (SG VolleyAlb¹)

Wie Herren 1

Bezirksliga Damen (SG VolleyAlb1)

Montag	20.00 - 22.00 Lindenhalle Dettingen
Mittwoch	17.30 - 19.30 Lindenhalle Dettingen
Freitag	18.00 - 20.00 Lindenhalle Dettingen Leitung: Bekim Aliu / Ayke Rudolph Kontakt: rolf@grimm.to / ayke.r@web.de

A-Klasse Damen (SG VolleyAlb¹)

Mi	20.00 - 22.00 Lindenhalle Dettingen
Fr	18.00 - 20.00 Lindenhalle Dettingen Leitung: Bekim Aliu / Oliver Rudolph Kontakt: oiab.rudolph@web.de

Trainingszeiten weibliche Jugend (SG VolleyAlb¹)

Weibliche Jugend Anfänger (Grundschule, Klasse 5)

Montag	17.00 - 18.30 Lindenhalle Dettingen Leitung: Rolf Grimm Peter Fröscher Kontakt: rolf@grimm.to
Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr Lindenhalle Dettingen Leitung: Steffen Schober Kontakt: rolf@grimm.to

Weibliche Jugend E / Jahrgänge 2011 - 2012

Freitag	13.00 - 15.00 Max-Planck-Gymnasium Heidenheim Kooperation Schule/Verein Leitung: Nora Marianek Kontakt: Altenborg@web.de
---------	--

Weibliche Jugend D / Jahrgänge 2009 - 2011

Freitag	13.00 - 15.00 Max-Planck-Gymnasium Heidenheim Kooperation Schule/Verein Leitung: Uwe Altenborg Kontakt: Altenborg@web.de
---------	--

Weibliche Jugend Jahrgänge 2004 und jünger

Dienstag	18.30 - 20.00 Hellenstein-Gymnasium
----------	--

Volleyball für Einsteiger- mit Maxim
Leitung: Maxim Meier
Kontakt: rolf@grimm.to

Weibliche Jugend Jahrgänge 2001 und jünger

Montag 18.30 - 20.00
Lindenhalle Dettingen
Leitung: Bekim Aliu
Kontakt: rolf@grimm.to

Mittwoch 20.00 - 22.00
Lindenhalle Dettingen
Leitung: Oliver Rudolph
Kontakt: oiab.rudolph@web.de

Freitag 16.30 - 18.00
Lindenhalle Dettingen
Leitung: Bekim Aliu
Kontakt: rolf@grimm.to

Trainingszeiten Männliche Jugend (SG VolleyAlb¹)

Männliche Jugend E / Jahrgänge 2011 - 2012

Freitag 13.00 - 15.00
Max-Planck-Gymnasium Heidenheim
Kooperation Schule/Verein
Leitung: Nora Marianek
Kontakt: Altenborg@web.de

Männliche Jugend D / Jahrgänge 2009 - 2010

Freitag 13.00 - 15.00
Max-Planck-Gymnasium Heidenheim
Kooperation Schule/Verein
Leitung: Uwe Altenborg
Kontakt: Altenborg@web.de

Männliche Jugend B und C / Jahrgänge 2006 - 2008

Donnerstag 17.30 - 19.00
Lindenhalle Dettingen
Leitung: Steffen Schober
Kontakt: steffen.schober@posteo.de

Dienstag 17.00 - 19.00
Ostschule Heidenheim
Leitung: Jan Beigelbeck,
Julian Hautmann
Kontakt: steffen.schober@posteo.de

¹SG VolleyAlb = Kooperation und Spielgemeinschaft mit
TSV Dettingen

Abteilungsleitung

Vorsitzender

Tobias Woszeck
volleyball@hsb1846.de
Mobil: 0178 7122367
www.volleyball.hsb1846.de
www.volleyalb.de

Stellvertreter

Vorsitzender

(Jugend)

Uwe Altenborg
altenborg@web.de
Tel.: 07321 924984
Mobil: 0151 54848475

Stellvertretende

Vorsitzende (Mixed)

Christiane Pfitzner
volleyball@hsb1846.de
Mobil: 0157 58196109

Stellvertreter

Vorsitzender (Kasse)

Thomas Freitag
volleyball@hsb1846.de

Stellvertreter

Vorsitzender

(Soziales Miteinander)

Michael Nowak
volleyball@hsb1846.de





Heidenheimer Sportbund 1846 e. V.

Mitarbeit, Aus- und Fortbildung

Der hsb bietet den Heidenheimer Bürgern ein vielseitiges Sportangebot.

Die Arbeit bei uns ist nicht alleine die Arbeitsstelle wie am allgemeinen Arbeitsmarkt, sondern bietet eine große Vielfalt an Möglichkeiten der Beschäftigung. Das sind zum Beispiel ehrenamtliche Tätigkeit, stundenweise Beschäftigung im Zuverdienst, oder im Hauptamt. Verwaltungstätigkeiten, Übungsleiter für Leistungs- oder Gesundheitssport für alle Altersstufen, also vom Kleinkind bis zu den Senioren bis hin zum qualifizierten Trainer in vielen Sportarten.

Über 550 Mitarbeiter arbeiten bei uns mit Engagement und Freude und zur Zufriedenheit unserer 3.600 Mitglieder.

Dazu gibt es Möglichkeiten der Aus- und Fortbildung, die von unseren Mitarbeitern rege in Anspruch genommen werden, um ein interessantes und qualifiziertes Angebot gewährleisten zu können.

Sind Sie an einer Mitarbeit bei uns interessiert, informieren Sie sich bitte bei unserer

hsb-Geschäftsstelle
Wilhelmstraße 198
89518 Heidenheim
Tel.: 07321 22660
Fax: 07321 20770
geschaeftsstelle@hsb1846.de
www.hsb1846.de

Struktur des Ausbildungswesens

Lizenzstufe	Übungsleiter (ÜL) Breitensport sportartübergreifend	Trainer Breitensport sportartspezifisch	Trainer Leistungssport sportartspezifisch	Jugendleiter (JL)	Vereinsmanager (VM)
Vorstufenqualifikation (mind. 30 LE)	- Übungsleiterassistent - Sportassistent	- Trainerassistent - Juniorassistent - D-Trainer - Schülermentor		- Juniorassistent - Sportassistent	
1. Lizenzstufe (mind. 120 LE)	Übungsleiter C (sportartübergreifend)	Trainer C (Breitensport)	Trainer C Leistungssport	Jugendleiter	Vereinsmanager C
2. Lizenzstufe (mind. 60 LE)	Übungsleiter B - sportartübergreifend - Sport in der Prävention - Sport in der Rehabilitation	Trainer B Breitensport	Trainer B Leistungssport		Vereinsmanager B
3. Lizenzstufe (mind. 90 LE)		Trainer A Breitensport	Trainer A Leistungssport		

Ferientage der Heidenheimer Schulen

Weihnachten	2021/2022	23.12. - 07.01
Fasching	2022	28.02. - 04.03.
Ostern	2022	14.04. - 22.04.

*Wir wünschen Ihnen
eine stabile Gesundheit,
eine besinnliche Adventszeit,
Frohe Weihnachten
und einen guten Start in das
neue Jahr 2022.*

*Ihr Team vom
Heidenheimer Sportbund 1846 e.V.*



**Heidenheimer
Sportbund
1846 e. V.**

hsb-Geschäftsstelle
Wilhelmstraße 198
89518 Heidenheim
Tel.: 07321 22660
Fax: 07321 20770
geschaeftsstelle@hsb1846.de
www.hsb1846.de

Wir sind vollumfänglich für Sie da...

Ihre Hilfs – und Pflegemittelversorgung ist zuverlässig gesichert! Gerne beraten und informieren wir Sie auch telefonisch und liefern Ihnen überdies Produkte direkt nach Hause. Überzeugen Sie sich von unserem ausgewogenen **Komplettsortiment.**

Nutzen Sie gerne unser Kontaktformular (z.B. bei Produktanfragen) auf unserer Webseite

<https://www.nusser-schaal.de/kontakt/>

Ihre Füße sind das Fundament...

Für eine gesunde und entspannte Haltung fertigen wir für Sie hochwertige Schuheinlagen, auch bei Hallux Valgus u. Fersensporn. Unser Schuh- Sortiment bietet eine breite Auswahl modischer Bequemschuhe.



Freude an Bewegung...

Wir bieten Ihnen ein breites Sortiment an Bandagen und Orthesen, denn Schmerzen müssen nicht sein. Unterstützend, prophylaktisch, oder postoperativ.



**2 starke Elektromotoren, schaffen mühelos Steigungen bis 12 °.
Für eine neue Mobilität... Holen Sie sich ein Stück Unabhängigkeit zurück.
Platzsparend klappbar. Verordnungsfähig.**



Der **Ergoflix** Faltrollstuhl

nusser + schaal

Sanitätshaus Orthopädie Rehathechnik

Heidenheim • Schnaitheimer Str. 167 • Tel. 07321 9 29 82 0
Schnaitheimer Str. 15 • Tel. 07321 9 29 82 87

P vor dem Haus **3**

Infofeld@nusser-schaal.de
www.nusser-schaal.de

Die Zukunft kann
keiner vorhersehen, aber
jeder kann sie wagen.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.