Vorwort

Ich bin das Sportprogramm des Heidenheimer Sportbund 1846 e.V. für den Winter 2024.

Gerne stelle ich mich Ihnen vor. 2 x im Jahr werde ich gedruckt und gebe Ihnen einen Überblick über das Sportangebot meines Vereins. Alphabetisch geordnet finden Sie die Abteilungen von A wie Aikido bis V wie Volleyball. Neben den Trainingszeiten unterschiedlicher Leistungs- und Altersklassen finden Sie auch kurze Erläuterungen der Sportarten und einen Kontakt. Dieser kann Ihnen weitere Informationen zum Training, Mitgliedschaft, Probetraining und Trainer geben. Im hsb-Sportprogramm finden Sie zum ersten Mal die neuen Sportarten im Verein. Ab sofort können Sie bei uns American Football spielen und wir haben in Kooperation eine KinderSportschuleaktiv im Verein. Weitere Informationen finden Sie bei mir unter A und K.

Gleich auf den ersten Seiten stelle ich Ihnen meine Mitarbeiter vor, die Sie in der Geschäftsstelle oder am Telefon begrüßen. Diese Damen und Herren werden Ihnen bei allen Fragen, den Verein betreffend, Auskunft geben. Falls Sie persönlich in die Geschäftsstelle kommen möchten, helfen ich Ihnen gerne mit den Öffnungszeiten – Sie sollen nicht vor einer geschlossenen Tür stehen.

Zudem habe ich für Sie nützliche Informationen zum Thema Versicherung, Mitgliedschaft und einem Hinweis an die Eltern.
Ich möchte Sie auch über den Mitgliedsbeitrag informieren. So haben Sie gleich wichtige Informationen zu einer möglichen Mitgliedschaft. Ab dem 01.01.2024 haben wir die Beitragsstruktur vereinfacht, um Ihnen die Mitgliedschaft einzelner Familienmitglieder so einfach wie möglich darzustellen.

Gerne mache ich Sie auch auf die Werbung aufmerksam – diese erscheint auf den ersten Blick lästig – aber mein Auftritt wird durch diese Inserenten erst möglich. Also bitte ich um Beachtung – sie haben es verdient!

Genau in meiner Mitte finden Sie einen Stadtplan mit den Sportstätten, in denen wir den Sport des hsb anbieten. Damit Sie uns auch finden!

Um den Sport anbieten zu können brauchen wir nicht nur Sporthallen und -plätze, sondern auch die Trainer, Übungsleiter, Helfer, Eltern, Kampfrichter, Schiedsrichter und vieles mehr. Mein Verein ist immer auf der Suche nach Mitarbeitern*innen, FSJ`ler *innen, Bufdi`s, Praktikant*innen, Übungsleiter*innen, Trainer *innen in unterschiedlichsten Sportarten. Wir kümmern uns auch gerne um die Aus- und Fortbildung.

Da gibt es auch noch meinen großen Bruder – den hsb-Report. Dort finden sie Berichte und Geschichten aus dem Verein und den Abteilungen – aber das ist seine Geschichte. Wenn Sie schon Mitglied sind, wird er Ihnen nach Hause gebracht. Mich gibt es nur „to go".

Wie haben es einmal kluge Menschen in einem Slogan zusammengefasst – Sport ist im Verein am schönsten.
Und damit viel Spaß bei der Lektüre des Sportprogramms – ich hoffe Sie finden, was Sie suchen!

Schöne Grüße
Ihr Sportprogramm

in Heidenheim gedruckt

koppdruck
layout · print · finishing
www.koppdruck.de

koppdruck – Ihre Druckerei mit Heimvorteil!

Geschäftsstelle

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

Stefan Mau
Geschäftsführer
stefan.mau@hsb1846.de

Theresia Schwarz
Mitgliederverwaltung
theresia.schwarz@hsb1846.de

Susanne Giebel
Mitgliederverwaltung
susanne.giebel@hsb1846.de

Jessica Heyer
Personal
jessica.heyer@hsb1846.de

Silke Weber
Buchhaltung
silke.weber@hsb1846.de

Tamara Maier
Social Media
tamara.maier@hsb1846.de

hsb-Geschäftsstelle

Geschäftszeiten:

Montag:	09.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch:	09.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag:	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.

Beiträge

Vierteljahresbeitrag gemäß Beschluss der Hauptversammlung vom 13.10.2023 gültig ab 01.01.2024

	Preis/Quartal
Erwachsene	**€ 31,00**
Erwachsene ermäßigt*	**€ 21,00**
1. Kind	**€ 21,00**
2. Kind	**€ 20,00**
3. Kind	**€ 15,00**
Rentner	**€ 25,00**
Passiv	**€ 20,00**

* Schüler, Studierende, Auszubildende, BFD, FSJ, FÖJ

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 ..... **€ 10,00**

Mahngebühr
bei Barzahler pro Quartal für erstellte Rechnung bzw. Mahnung **€ 10.00**

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.

Stadtwerke Heidenheim
Aktiengesellschaft · Unternehmensgruppe

Wellness pur...

HellensteinBad aquarena

Entdecken Sie unsere weitläufige Saunalandschaft:

- ✓ 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
- ✓ Abwechslungsreiches Aufgussprogramm und besondere Events

Wir freuen uns auf Sie!

Friedrich-Pfenning-Straße 24
89518 Heidenheim

Telefon 07321.328-130
Telefax 07321.328-159

SaunaSelection
DEUTSCHER SAUNA-BUND

Aus den Abteilungen

hsb 1846

American Football · Athletik

Badminton · Baseball

Basketball · Boxen

Budo (Aikido, Judo, Karate)

Fechten · fitplus-Sportstudio

Gymnastik · Handball · Hockey

Jedermannsport · Kinder in Bewegung

KinderSportSchule · Leichtathletik

Radsport · Rehasport

Rhythmische Sportgymnastik

Rollsport · Sambo · Schwimmen

Tennis · Tischtennis

Turnen · Volleyball

Sportprogramm des hsb 1846 e. V.

Seite

Bedingungen / Beiträge 4-5
Aikido ..... s. Budo
American Football 9-10
Athletik 10-11
Badminton 12
Baseball 13-14
Basketball 15-16
Boxen 17
Budo (Judo, Karate, Aikido) 18-23
Fechten (Degen, Internat) 24
fitplus, Sportstudio 25-29
Gymnastik 30-33
Handball 34-35
Sportstättenplan 36-37
Hockey 38
Jedermannsport 39
Judo ..... s. Budo
Karate ..... s. Budo
Kinder in Bewegung 40
KinderSportSchule 41-43
Leichtathletik 44-45
Radsport 46
Rehasport 47-52
Rhythmische Sportgymnastik 53
Rollsport 54
Sambo 55-56
Schwimmen 57-59
Tennis 60
Tischtennis 61
Turnen (Eltern und Kind, Bewegungsschulung
für Jugendliche, Rhönrad) 63-65
Volleyball (Volleyball, Beachvolleyball) 66-69
Sonstiges 70-72

Aikido

siehe Budo

American Football

Die amerikanische Traditionssportart konnte auch hierzulande den Ruf des Exotischen abschütteln und sich in der deutschen Vereinslandschaft etablieren. Die HELLENSTEIN RASCALS bieten nun in Heidenheim American Football an.

Willkommen sind ausdrücklich alle männlichen Football-Interessierten ab 18 Jahren. Eine schöne Sache an dieser Sportart ist, dass hier jeder – egal ob groß oder klein, rund oder eckig, schnell oder langsam – einen Platz finden kann. Leihausrüstungen stehen zur Verfügung.

Die Hellenstein Rascals trainieren aktuell zweimal die Woche, je nach Witterung auf dem Kunstrasenplatz der hsb-Hockey-Abteilung (Heeracker 22 (Schlossberg)) oder der Kleinfeldhalle im Voith Sportzentrum (Wilhelmstraße 200). Wo wir zu finden sind, geben wir tagesaktuell online bekannt.

Aktuelle Trainingszeiten und -orte sind online einzusehen (Homepage: www.hsb1846.de/american-football / Instagram: hellenstein_rascals / Facebook: Hellenstein Rascals)

Außen:

Montag & Donnerstag

19.30 – 21.00 Uhr	Training ab 18 Jahren Kunstrasenplatz der hsb-Hockey-Abteilung, Heeracker 22

Innen:

Montag & Freitag

20.30 – 22.00 Uhr	Training ab 18 Jahren Kleinfeldhalle, Voith Sportzentrum, Wilhelmstraße 200

Abteilungsleitung
David Marra
Hegelstraße 34/1
73431 Aalen
david.marra@hsb1846.de

3 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

17.30 - 19.00	Krafttraining Jugend Kraftraum im Voith-Sportzentrum Leitung: Michael Hirsch, Fabian Böhs

Freitag

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, Beate Henneberg
20.00 – 22.00	Erwachsene – Freizeitsport + Mannschaftsspieler Werkgymnasium (Halle) Leitung: Beate Henneberg, Dietmar Weber

Donnerstag

18.30 – 20.00	Schüler + Jugend Freizeitsport und Leistungsgruppe Landkreishalle Leitung: Wolfgang Ruf, Walter Lux, Sabine Wörner, Dietmar Weber, Fritz Nusser, Beate Henneberg
20.00 – 22.00	Erwachsene Freizeitsport + Leistungsgruppe Landkreishalle Leitung: Dietmar Weber, Fritz Nusser, Sabine Wörner, Walter Lux

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

Baseball

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. 5 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 09.01.2024** 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. 2011 und jünger Karl-Rau-Leichtathletikhalle Leitung: Simon Gühring, Konstantin Holl
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. 2008 und jünger Karl-Rau-Leichtathletikhalle Leitung: Mitch Franke, Timo Plitz
18.00 - 19.30	**ab 11.01.2024** Aktiventraining: 1. Mannschaft + U-23 Batting-Cages im HellensteinEnergie-Ballpark Leitung: Klaus Eckle, Simon Gühring, Gary Owens

Donnerstag

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

Freitag

15.00 - 16.00	T-Ball- (U-8) Landkreis-Sporthalle Leitung: Timo Plitz
16.00 - 17.30	Schüler- (U-12) und Jugendtraining (U-15) Landkreis-Sporthalle Leitung: Simon Gühring, Gary Owens, Mitch Franke, Timo Plitz, Konstantin Holl

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

Stellv. Abteilungsleiter:
Kornelius Holl
kornelius@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 2023/24

Montag Turnhalle Max-Planck-Gymnasium (MPG)

16.30 - 18.00	U14 Jungs	Mike
18.00 - 19.30	U16 Jungs	Christos
19.30 - 21.30	Herren 1	Mike

Dienstag Turnhalle MPG

17.00 - 18.30	U14/U16 Mädchen	Vera
18.30 - 20.00	U18 Jungs	Mike
20.00 - 21.30	Herren 2	Tobi / Mike

Dienstag Landkreishalle

20.30 -22.00	Jedermann	Gesine

Mittwoch Landkreishalle

16.00 - 17.30	U12-1	Mike
16.00 - 17.30	U12-2	Matthias / Zack

Mittwoch Turnhalle MPG

17.00 - 18.30	U18 Mädchen	N.N.
18.30 - 20.00	Damen 1	Mike
20.00 - 22.00	Herren 1	Mike

Donnerstag Turnhalle MPG

15.30 - 17.00	U14 Jungs	Georgo / Michael
17.00 - 18.30	U16 Jungs	Christos
18.30 - 20.00	U18 Jungs	Mike
20.00 - 21.30	Herren 2	Rafael

Freitag Turnhalle MPG

17.00 - 18.30	Shooting Stars	Mike
18.30 - 20.00	U12	Marco / Konrad
20.00 - 21.30	Abi-Vorbereitung	N.N.

Freitag Landkreishalle

17.30 - 19.00	U14 Mädchen	Vera
17.30 - 19.00	U18 Mädchen	Eva / Aline
19.00 - 20.30	Damen 1	Mike
20.30 - 22.00	Wurftraining	Mike

Chefcoach
Mike Nahar

Abteilungsleitung
Dr. Gesine Wißler
basketball@hsb1846.de
www.basketball-heidenheim.de

Deutsches Sportabzeichen für jedermann

Mach mit!

Sportkreis Heidenheim e.V.

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

Freitag	
19.00 - 21.30	Training ab 12 Jahre Schillergymnasium / Bühlturnhalle Leitung: Lothar Deeg, Andre Deeg, Vitalij Lorenz

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.

合氣道

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	Karateschule, Anfänger Schülerinnen / Schüler 6 – 11 Jahre Kooperation Schule/Verein Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Athanasios Karapatzakis **Einstieg stets möglich!**
17.00 - 18.30	Karate – Schülerinnen / Schüler 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

Montag

17.00 - 19.15	Karate für Best-Ager Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle 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, Alexander Petersen
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 Fortgeschrittene Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Dr. Wolfgang Rau
19.30 - 21.00	Judo – Erwachsene Anfänger + Fortgeschrittene Voith-Sportzentrum Budo 1 Leitung: Günter Biskup
20.00 - 21.00	Karate - Erwachsene Fortgeschrittene 1 Prüfungsvorbereitung Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Petra Rößler
20.00 - 21.45	Karate – Jugend und Erwachsene Fortgeschrittene 2 Grundlagentraining Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle 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.
19.30 - 21.00	Judo – Erwachsene Voith-Sportzentrum Budo 1 Leitung: Wim Aerts
20.00 - 21.30	Karate Prüfungsvorbereitung (Training nur nach vorheriger Absprache) Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: N.N.

Donnerstag

20.00 - 21.45	Karate – Jugend und Erwachsene Oberstufe ab 4. kyu Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle Leitung: Dr. Wolfgang Rau

Freitag

16.00 – 17.30	Karateschule, Fortgeschrittene 1 Schülerinnen / Schüler 6 – 11 Jahre Kooperation Schule/Verein Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle Leitung: Irmgard Rau
16.00 - 17.30	Karate – Fortgeschrittene 2 Schülerinnen / Schüler, 10 – 14 Jahre Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Evelyn Seifert, Patrick Rook
17.30 - 19.00	Karateschule, Fortgeschrittene 2 Schülerinnen / Schüler 6 – 11 Jahre Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle Leitung: Petra Rößler, Florin Mogos
17.30 - 19.00	Aikido – Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre Voith-Sportzentrum Budo 1 Leitung: Rüdiger Scholz, Thomas Wolfram **Einstieg jederzeit möglich!**
18.00 – 19.00	Tai Chi Kurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Dr. Wolfgang Rau **Einstieg jederzeit möglich!**
19.00 – 20.30	Karate – Jugend Fortgeschrittene Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle 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, Alexander Petersen (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

Faszination Fechten

In Heidenheim blicken die Fechterinnen und Fechter auf eine lange Tradition zurück.

Bei Welt- und Europameisterschaften gehören die Athleten des Heidenheimer Sportbundes regelmäßig zu den erfolgreichen Mitgliedern der deutschen Nationalmannschaften. Sogar bei olympischen Spielen wurden schon Erfolge durch Heidenheimer gefeiert.

Auch die vielen Erfolge bei den nationalen Meisterschaften sind kein Zufall, sondern Ergebnis eines zielorientierten langfristigen Trainingskonzeptes.

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.fechten-heidenheim.de

Trainingszeiten:

Dienstag - Donnerstag

14.30 - 15.30	Schnupperkurse
15.30 - 16.15	Training für Anfänger
16.30 - 18.30	Training für 10-12-jährige
18.30 - 21.00	Leistungstraining

Fechzentrum Heidenheim
Virchowstraße 28
89518 Heidenheim

Tel.: 07321 / 9441-0
Fax: 07321 / 9441-40

fechten@hsb1846.de
http://fechten.hsb1846.de

fitplus

Unser hsb-Studio

Öffnungszeiten:

Montag	12.00 – 21.00 Uhr
Dienstag bis Freitag	09.00 – 21.00 Uhr
Samstag	09.00 – 13.00 Uhr
Sonntag	09.00 – 13.00 Uhr

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

hsb-Sportstudio

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 unserem Kursraum in der Aquarena ein vielfältiges Bewegungsangebot, um sich rundum fit zu halten.

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

10 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 - Kursangebot

Montag

16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik Mobilisation, Stabilisation und Koordination rund um die Wirbelsäule hsb-Sportstudio Leitung: Elisabeth Stutzmiller

Dienstag

09.30 – 10.30	Rücken Fit Kräftigung und Mobilisation des Rückens Verspannung und Rückenschmerzen gehören zu den weitverbreitetsten Beschwerden im Alltag. Der Kurs Rücken Fit sorgt dafür, einer schlechten Haltung vorzubeugen, Verspannungen und Schmerzen zu reduzieren. Es wird die rückenstabilisierende Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert. hsb-Sportstudio Leitung: Elisabeth Stutzmiller
19.00 - 20.30	Hatha Yoga hsb-Sportstudio Leitung: Andrea Grimm

Mittwoch

09.00 – 10.00	Fit in den Morgen Ganzheitliches Körpertraining mit Einheiten zum Ausbau der Ausdauer, Koordination + Gleichgewicht. Das Workout ist ein effektives und abwechslungsreiches Training für deinen ganzen Körper hsb-Sportstudio Leitung: Ingrid Oelkuch-Kiefitz
10.00 – 11.00	Stretch & Relax Bewegungs- und Entspannungsprogramm. Es verbessert deine Beweglichkeit, löst Verspannungen und lockert deine Muskeln. hsb-Sportstudio Leitung: Ingrid Oelkuch-Kiefitz

Mittwoch

18.00 – 19.00	BMW Bauch muss weg Training Ein effektives Training für Bauch und Taille. Es wird die Core-Muskulatur und die Rumpf-Stabilisatoren trainiert. hsb-Sportstudio Leitung: Ingrid Oelkuch-Kiefitz
19.00 – 20.00	Jumping Fitness ist ein ganzheitliches Training, das viele positive Effekte auf den Körper hat. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. hsb-Sportstudio Leitung: Sabrina Kinzler

Donnerstag

18.30 – 19.30	Ganzkörpertraining Funktionelles Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte hsb-Sportstudio Leitung: Iris Rudolph

Freitag

09.00 – 10.00	Fit in den Morgen Ganzheitliches Körpertraining mit Einheiten zum Ausbau der Ausdauer, Koordination + Gleichgewicht. Das Workout ist ein effektives und abwechslungsreiches Training für deinen ganzen Körper hsb-Sportstudio Leitung: Bettina Künzel

hsb 1846

Infos unter

www.hsb1846.de

synchro Zirkel

Betriebliche Gesundheitsförderung:

Wir bieten folgendes an:

- Geräteunterstütztes Rückentraining
- synchro-Zirkel-Training
- spezielles betriebseigenes Kursangebot auf Anfrage

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

Probetraining und Einweisung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Probetraining unter Tel. 07321/42232. 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 selbständig durchgeführt.

Abteilungsleitung
Sabrina Kinzler
Friedrich-Pfenning- Straße 24
89518 Heidenheim

Auskünfte und Anmeldung
Tel.: 07321 42232
Fax: 07321 279230
sportstudio@hsb1846.de
www.sportstudio.hsb1846.de

Gymnastik

Denn das ist, was wir unseren Mitgliedern und Gästen bieten: Gymnastik mit all ihren Facetten, von Rückenschule über Yoga, von Aerobic bis HIIT-Training, Trends und Tradition, Jung oder Junggeblieben, Er oder Sie, für jeden ist etwas dabei...

Und das alles angeleitet von bestausgebildetsten Trainerinnen und Übungsleiterinnen.

Unser Kurs- und Dauersportprogramm finden Sie im Anschluss. Erkundigen Sie sich über freie Plätze oder „schnuppern" Sie einfach mal rein...

Kursprogramm (10er Blöcke, gegen zusätzliche Gebühr)

Mittwoch

18.00 - 19.00	Feel well – Pilates Pilates ist Bodyforming, das die körperliche Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit stärkt. Voith-Sportzentrum, Budo2 Leitung: Regina Miola, DTB Pilates- und Rücken-Trainerin
19.00 - 20.00	CrossFitness Ein herausforderndes Trainingsprogramm, das jeden Sportler nahe an seine Leistungsgrenze bringen kann. Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle Leitung: Sabine Langer, ÜL B Prävention
19.30 - 20.30	STRONG NATION™ Schluss mit Wiederholungen zählen – beginne, zum Beat zu trainieren! Voith-Sportzentrum, Gym 2 Leitung: Jacqueline Jaufmann, STRONG NATION™ Instructor

Donnerstag

09.00 - 10.30	Tanzen für Jedermann Sie haben Freude an Bewegung und Musik? Kommen Sie einfach vorbei. Sie brauchen keinen Partner! Neueinsteiger und Gäste sind herzlich willkommen. Voith-Sportzentrum, Gym 1 Leitung: Ursula Walke, Tanzleiterin BVST
17.00 - 18.00 18.15 - 19.15	Prana Yoga I Prana Yoga II Prana Yoga ist eine weiter entwickelte Form des Hatha Yoga, die zusätzlich spezielle Atem- und Entspannungsübungen bei Körperhaltungen integriert. Adalbert-Stifter-Realschule, Gymnastiksaal Leitung: Anneliese Postupa, Prana-Yoga Lehrerin

Termin auf Anfrage „Urgymnastik“ - Walken

„Urgymnastik“-Walken – Kombination aus Walking & Beweglichkeits-Übungen. Für alle, die Sport im Freien schätzen!

Parkplatz Talhof
Leitung: Helga Herrmann, DOSB-Trainerin C Fitness u. Gesundheit

Sportprogramm (fortlaufend, im Beitrag enthalten)

Montag

17.15 - 18.30	Vitalgymnastik für Ältere Modern&trendig: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung Turnhalle Werkgymnasium Leitung: Elisabeth Messner, ÜL B Prävention
19.00 - 20.00	BBP (für Einsteiger geeignet) Funktionelles, haltungsorientiertes Ganzkörpertraining. Voith-Sportzentrum, Gym 1+2 Leitung: Regine Rendle, Trainerin C Fitness&Gesundheit

Montag

20.00 - 21.00	Full Body Workout Hochintensives Kraft- und Ausdauertraining (HIIT, Tabata...) Voith-Sportzentrum, Gym 1+2 Leitung: Regine Rendle, Trainerin C Fitness&Gesundheit

Dienstag

09.00 - 10.00	Fitness am Vormittag für Sie + Ihn Herz-Kreislauftraining + Ausdauer-, Kräftigungs- & Dehnung Voith-Sportzentrum, Budo 2 Leitung: Iris Rudolph, ÜL B Prävention
10.00 - 11.00	Starker Rücken 50+ Sanftes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken. Voith-Sportzentrum, Budo 2 Leitung: Iris Rudolph, ÜL B Prävention
19.00 - 20.00	Fit-Mix nach Feierabend für Sie + Ihn abwechslungsreiches Bewegungs- & Kräftigungsprogramm Turnhalle Mittelrain Leitung: Margot Bauder, ÜL B Prävention
20.00 - 21.00	Starker Rücken für Sie + Ihn modernes Rückentraining Turnhalle Friedrich-Voith-Schule Leitung: Elisabeth Messner, ÜL B Prävention
19.30 - 20.30	Online-Fitnesstraining Ganzkörpertraining von zu Hause per Zoom-Livestream Leitung: Karin Misselwitz, ÜL B Prävention Infos unter k.misselwitz1@gmx.de

Donnerstag	
17.00 - 18.00	50plus Gymnastiktreff für Sie + Ihn Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle Leitung: Margot Bauder, ÜL B Prävention
19.30 - 20.30	Gesund und Vital - Frauen Ausdauertraining und Funktionsgymnastik Turnhalle Ostschule Leitung: Gabriele Wendt-Strauß, ÜL B Prävention

Freitag	
09.15 - 10.15	Step and have Fun Step-Aerobic für Fortgeschrittene Voith-Sportzentrum, Budo 2 Leitung: Iris Rudolph, ÜL B Prävention

Anmeldung und Informationen bis auf Weiteres:

www.hsb1846.de Telefon 07321 / 22660

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 Wurfarten und Körpertäuschungen fördert zugleich Gewandtheit und Kreativität. Für jedes neue Mitglied stehen genügend Spielgeräte, nämlich griffige Handbälle, zur Verfügung. Zudem haben wir ausschließlich lizenzierte Trainer und Trainerinnen. Also schaut doch einfach mal vorbei.

Für die Saison 2023/2024 gelten folgende Jahrgänge und Trainingszeiten :

Montag	
17.00 - 18.30	D-Jugend, Jahrgang 2011 - 2012 E-Jugend, Jahrgang 2013 - 2014 weiblich Hellenstein Gymnasium (Halle)
18.30 – 20.00	C-/B-Jugend Jahrgang 2007 - 2010 weiblich Hellenstein Gymnasium (Halle)

Dienstag	
17.00 - 18.30	E-Jugend, Jahrgang 2013 – 2014 männlich D-Jugend, Jahrgang 2011 – 2012 männlich und weiblich Karl-Rau-Halle
18.30 - 20.00	C-/B-Jugend, Jahrgang 2007 - 2010 männlich Karl-Rau-Halle
20.00 - 23.00	Herren I und Herren II Karl-Rau-Halle

Mittwoch	
17.15 - 18.30	F-Jugend und Minis Jahrgang 2015 und jünger männlich und weiblich Landkreis-Halle
18.30 - 20.00	C-/B-Jugend, Jahrgang 2007 - 2010 weiblich Landkreis-Halle

Mittwoch

20.00 - 22.00	Damen Landkreis-Halle
20.00 - 23.00	Herren III Karl-Rau-Halle
20.00 - 22.00	Männer AH Kleinfeldhalle Voith-Sportzentrum

Donnerstag

17.00 - 18.30	D-Jugend, Jahrgang 2011 - 2012 E-Jugend, Jahrgang 2013 - 2014 weiblich Karl-Rau-Halle
17.30 - 18.30	E-Jugend, Jahrgang 2013 - 2014 männlich Karl-Rau-Halle
18.30 – 20.00	C-/B-Jugend, Jahrgang 2007-2010 männlich Karl-Rau-Halle
20.00 – 23.00	Herren I Karl-Rau-Halle

Freitag

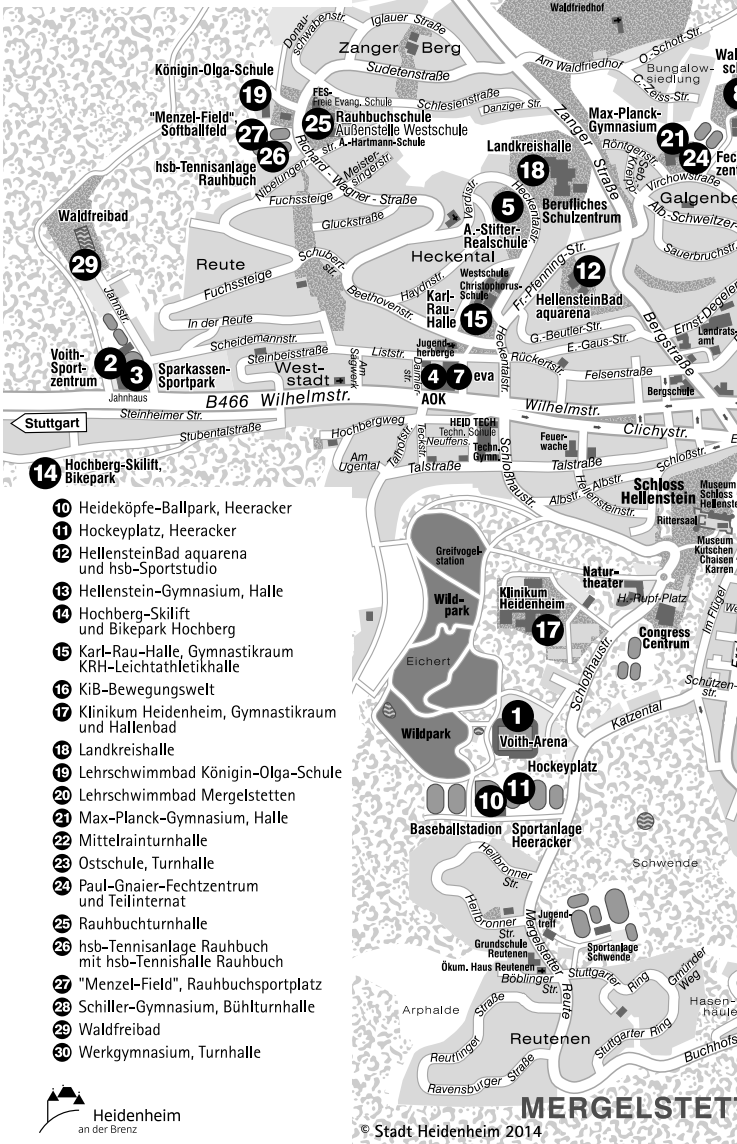
18.30 - 20.00	Damen Karl-Rau-Halle
20.00 - 23.00	Herren II und Herren III Karl-Rau-Halle

Abteilungsleitung
Volker Kampf
Germanenstr. 66
89522 Heidenheim
Tel.: 0176 / 80319547
abteilungsleiter.handball@hsb1846.de

Jugendleiter
André Rode
Hohe Straße 14
89518 Heidenheim
Tel.: 0151 67008649
jugendleitung.handball@hsb1846.de
www.handball.hsb1846.de

Sportstätten

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



10. Heideköpfe-Ballpark, Heeracker
11. Hockeyplatz, Heeracker
12. HellensteinBad aquarena
    und hsb-Sportstudio
13. Hellenstein-Gymnasium, Halle
14. Hochberg-Skilift
    und Bikepark Hochberg
15. Karl-Rau-Halle, Gymnastikraum
    KRH-Leichtathletikhalle
16. KiB-Bewegungswelt
17. Klinikum Heidenheim, Gymnastikraum
    und Hallenbad
18. Landkreishalle
19. Lehrschwimmbad Königin-Olga-Schule
20. Lehrschwimmbad Mergelstetten
21. Max-Planck-Gymnasium, Halle
22. Mittelrainturnhalle
23. Ostschule, Turnhalle
24. Paul-Gnaier-Fechtzentrum
    und Teilinternat
25. Rauhbuchturnhalle
26. hsb-Tennisanlage Rauhbuch
    mit hsb-Tennishalle Rauhbuch
27. "Menzel-Field", Rauhbuchsportplatz
28. Schiller-Gymnasium, Bühlturnhalle
29. Waldfreibad
30. Werkgymnasium, Turnhalle

Heidenheim
an der Brenz

© Stadt Heidenheim 2014

HNAITHEIM
Wehrenfeld
Aalen
IHK
Würzburger Straße B19
Nattheimer Str.
L.-Erhard-Straße
Wehrenfeld
Knupfertal
Stegfurtw.
Knupfertal
Sportpark Moldenberg
Moldenberg
Enggaß
Enggaßstraße
Laibergstr.
Heidenheimer Straße
Mühlstraße
6
Ballspielhalle
Seewiesenhalle
Wichernhaus
Badenbergstraße
Nattheimer Straße
Heiches.
Falkenweg
Ginsterweg
Mittelrainstraße
Blockäcker
Klär-anlage
In den Seewiesen
Seewiesen
Fürsamen
Badenberg
Nürnberger Straße B466
Tieräcker
Wilhelm-Kentner-Str.
Am Kalkwerk
Neresheim
Autobahn A7, AS 116
Natur-freundehaus
Ziegelacker
Schnaitheimer Straße
Im Hilsamen
In den Seewiesen
Seewiesen
Buchschorren
Am Hannenschlaben
Waldorf-schule
8
Robert-Bosch-Str.
Siemens.
TZ
Seeberg
Volksbank-Arena
Brenzpark
Nördlinger Straße
Großer Festplatz
Seewiesenbrücke
Hartfeldstraße
Michelegerholz
24
Fecht-zentrum
Ziegelstraße
Pro Genius
Brenzpark
Zukunfts-akademie
Schmittenberg
Schmelz-ofenvorstadt
HEIDENHEIM
Kanalstraße
Landrats-amt
Falsenstraße
Schnaitheimer Straße
Luck-schuppen
DH BW
Stadtwerke
16
KiB
Schmittenbergstraße
Nattheimer Steige
13
ZOB
Bahnhof
HG
Polizei
Post
Schloss Aigeldingen
Olgastr.
Musikschule
ZOH
Amtsgericht
Eugen-Jäckle-Platz
Brenzstr.
Ostschule
Totenberg Friedhof
23
Oststadt
Seestraße
Boldstr.
Poppelstr.
Leinfeldstraße
Schillerstr.
Nattheimer Steige
Großer Bühl
Hessenweg
Germanienstraße
Bayernweg
Thür.-weg
Friedenstr.
Ostplatz
Neuoeffingenstr.
Eichendorffweg
Alemannenstraße
Ostheimstraße
Museum Schloss Hellenstein
Rathaus
Hauptstraße
Bahnhofstr.
Ploucquerstr.
Fr.-Ebert-Str.
Römerstraße
Bühlstraße
Kleiner Bühl
Reithalle
Werk-gymnasium
30
Oster-holz
Museum Kutschen Chaisen Karren
St. Pöltener Str.
28
SG Bühlturnhalle
Robert-Koch-Str.
Forst-str.
Paradies-str.
Konzerthaus
Erchen-Str.
Weiserstr.
Im Filder
Ulmer Straße
A. Ulmer S.
Wachterstr.
Willstr.
Siechenberg
Alten- u. Pflegeheim Hansegisreute
Vohberg
Hansegisreute
Walkstraße
Giengener Str.
Steinstraße
Friedrich-Voith-Schule
9
Kinder-haus
Damaschkestr.
Altenheimstr.
Alte Bleiche
Hansegis-reute
Lebenshilfe
Paul-Hartmann-Str.
Untlandstr.
Höldrinstr.
Voith-Siedlung
Giengen
Fasanenstr.
Badenhölzle
Alfredshöhe
Walther-Wolf-Straße
Jugendtreff
Carl-Schwenk-Str.
B19
Täle
Erzknappen-weg
Hart
Rappes-halde
Natur-freundehaus
Oberer Erbisberg
Schillerstraße
Erbisberg
Halde
Sternwarte
Kistelberg-str.
Erbisberg-str.
Silberbergstraße
Hasen-häule
Hohlenstein
Zementsteinbruch
Schnittens.
Weilerstr.
Hohlenstein
Silcherschule
20
Zoepprizstr.
Steig
Ulm
Lehrhau
Hängenbachstr.
Obertorstr.
1. Festhalle
2. Zoepprizhalle
ETTEN

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
Telefon: 07321/279896
hockey@hsb1846.de
www.hockey.hsb1846.de

Dienstag

19.00 - 20.30	männl. U14 - U16 Hockeyplatz Heeräcker
19.00 - 21.30	männl. U18, Herren Hockeyplatz Heeräcker

Mittwoch

17.30 - 19.00	U8 - U14 Hockeyplatz Heeräcker
19.00 - 21.00	weibl. U16 - U18, Damen Hockeyplatz Heeräcker

Donnerstag

19.00 - 20.30	männl. U14 - U16 Hockeyplatz Heeräcker
19.00 - 21.30	männl. U18, Herren Hockeyplatz, Heeräcker

Freitag

17.00 - 18.30	U8 - U14 Hockeyplatz Heeräcker
18.45 - 20.45	weibl. U16 - U18, Damen Hockeyplatz Heeräcker
21.00 - 22.00	Elternhockey Hockeyplatz Heeräcker

Jedermannsport

Richtige Entspannung braucht der moderne Mensch. Nicht nur fernsehen, faulenzen, 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 60+“ Gymnastik

19.30 - 20.30 Männer
Kleinfeldhalle Voith-Sportzentrum
Leitung: Helga Herrmann

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

Trainingszeiten Sporttheater Heidenheim

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

Kindersportschule

Was ist eine Kindersportschule?

Früh beginnen - spät spezialisieren! Dies ist unser Credo!

Unsere Merkmale sind:

- Ganzheitliche Betrachtung des Kindes: Neben der Entwicklung der körperlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten liegt ein weiterer Schwerpunkt auf die Entwicklung der Sozialkompetenzen und der Persönlichkeitsentwicklung.
- Spaß an Spiel, Sport und Bewegung für lebenslanges Sporttreiben
- Vielseitige, sportunabhängige Grundausbildung für einen Zugang zu allen Sportarten
- Gesundheitsvorsorge im Hinblick auf Haltungs- und Organleistungsschwächen
- Kindgemäße Sportangebote in entwicklungsgemäßer Aufbereitung
- Individuelle Betreuung durch qualifizierte Lehrkräfte in Gruppen mit maximal 15 Kindern.
- Das Kind steht durch eine kindzentrierte Unterrichtsgestaltung im Vordergrund.

Baby-Power (ca. 8 bis 12 Monate)

In speziellen Bewegungslandschaften, die zum Krabbeln und Robben anregen und den Übergang zum Stehen und Gehen fördern. Schwerpunkt ist auch die Förderung der Wahrnehmung ohne zu überfordern.

Dienstag	
09.15 - 10.00	Gruppe I VSZ KiSS Raum
14.30 - 15.15	Gruppe II VSZ KiSS Raum

Krabbelmäuse (ca. 12 bis 18 Monate)

Fokus ist hier, den Übergang zum Gehen mit dem ersten kleinen Schritt hin zur Selbstständigkeit zu erleichtern.

Dienstag	
10.15 - 11.00	Gruppe I VSZ KiSS Raum
15.30 - 16.15	Gruppe II VSZ KiSS Raum

Windelflitzer (ca. 19 bis 36 Monate)

In speziellen Bewegungslandschaften, die zum Ausprobieren anregen, Ideen hervorlocken, Lust machen und Erfahrungen in vielen Bereichen der sinnlichen Wahrnehmung ermöglichen.

Mittwoch

09.15 - 10.00	Gruppe I VSZ KiSS Raum
15.00 - 15.45	Gruppe II VSZ KiSS Raum
16.00 - 16.45	Gruppe II VSZ KiSS Raum

KiSS*aktiv* Eltern-Kind (3 bis 4 Jahre)

Im Vergleich zu den Flöhen liegt hier der Fokus auf das „Gemeinsame" Erleben und Bewältigen von Bewegungsaufgaben vom dem Kind und dem Elternteil.

Dienstag

16.30 - 17.15	Gruppe I VSZ KiSS Raum

Mittwoch

17.00 - 17.45	Gruppe II VSZ KiSS Raum

Flöhe (3 bis 4 Jahre)

Groß- und Kleingeräte spielerisch entdecken; Koordinationsschulung und Beweglichkeitstraining; Bewegungen erfahren; Ängste abbauen; Kind ohne Elternteil.

Mittwoch

15.15 - 16.00	Gruppe I Gymnastikhalle der Karl-Rau-Halle

Donnerstag

14.30 - 15.15	Gruppe II VSZ Kleinfeldhalle

Füchse (5 bis 6 Jahre)

Spiel, Spaß und Bewegung mit Groß- und Kleingeräte; Rhythmus- und Koordinationsschulung; Schulung der Grundtechniken wie Werfen, Laufen, Springen usw. 2x 45min pro Woche.

Dienstag

15.30 - 16.15	Füchse I Halle-Adalbert-Stifter-Realschule

Mittwoch

16.00 - 16.45	Füchse II Gymnastikhalle der Karl-Rau-Halle
16.45 - 17.30	Füchse III Gymnastikhalle der Karl-Rau-Halle (1x pro Woche)

Donnerstag

15.15 - 16.00	Füchse I VSZ Kleinfeldhalle

Freitag

15.45 - 16.30	Füchse II Bergschulhalle

Panther (7 bis 8 Jahre)

Vielseitige Grundlagenausbildung; Freies Spielen - Fertigkeitsschulung - Taktikschulung; Verbesserung konditioneller Fähigkeiten; Erziehung zum Fair-Play.

Dienstag

16.15 - 17.15	Panther I Halle-Adalbert-Stifter-Realschule

Donnerstag

16.00 - 17.00	Panther II VSZ Kleinfeldhalle

Freitag

16.30 - 17.00	Panther I Bergschulhalle

Adler (9 bis 11 Jahre)

Gezielte Ausbildung der körperlichen Fähigkeiten; viele freie Spielformen; Einführung der sportartspezifischen Techniken der Zielsportarten; Reinschnuppern in Modesportarten wie Slack-Line, Schnupperkurse der Vereinsabteilungen.

Dienstag

17.15 - 18.15	Adler I Halle-Adalbert-Stifter-Realschule

Freitag

17.30 - 18.30	Adler I Bergschulhalle

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

Dienstag	
18.30 - 20.00	Jugend, Aktive (ab 16 Jahre) Sparkassen Sportpark oder KRH- Leichtathletikhalle Leitung: Ralf Prenting/ Tobias Eberhardt
18:00 - 20:00	Fitness für Körper und Geist für Erwachsene Gymnastik, Kräftigung Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle Leitung: Karl-Heinz Rößler

Mittwoch

17.00 - 18.30	U12+U10 (Schüler 7 – 11 Jahre) Sparkassen Sportpark / KRH-Leichtathletikhalle Leitung: Uli Singer-Adler, Ralf Eberhardt, Ronja Müller
18.00 - 20.00	Jugend, U18 + U20 + Aktive U14 (Schüler 12 /13 Jahre) + U16 (Schüler 14/15 Jahre) Sparkassen Sportpark / KRH-Leichtathletikhalle Leitung: Valerij Wolf

Donnerstag

17.30 - 20.00	Jugend, Aktive (ab 16 Jahre) KRH-Leichtathletikhalle Leitung: Ralf Prenting/ Tobias Eberhardt
18.30 - 19.30	Lauftreff Sparkassen-Sportpark derzeit nicht aktiv

Freitag

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

Abteilungsleitung
Hannes Müller
Tel. 07322/21224
hannes.mueller@hsb1846.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	
20.00-22.00	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.

Kontakt:
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, Gym 1 + 2 Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: Pia Szecsey 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, Gym 1 + 2 Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: Pia Szecsey 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	Frauen und Männer Voith-Sportzentrum, Gym 1+2 Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: Gabriela Gross Abrechnung auf ärztliche Verordnung möglich. Anmeldung vor Beginn der Übungsstunde.

Sport bei Diabetes

Aktiv werden – Diabetes und Sport

Montag

18.00 - 19.00	Frauen und Männer Voith-Sportzentrum, Gym 1+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 Voith-Sportzentrum, Budo 2 Leitung: Karin Stubenvoll
15.45 - 16.45	für COPD-Patienten I Voith-Sportzentrum, Budo 2 Leitung: Karin Stubenvoll
18.00 - 19.00	für COPD-Patienten II Voith-Sportzentrum, Gym 1 + 2 Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: Ingrid Schrabeck Abrechnung auf ärztliche Verordnung möglich. Anmeldung vor Beginn der Übungsstunde.

Dienstag

19.00 - 20.00	Lungensport speziell für „Long-Covid“ Betroffene Voith-Sportzentrum, Gym 1 + 2 Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: Ingrid Schrabeck 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, Kleinfeldhalle Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: Ingrid Schrabeck 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, Budo 2 Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: 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 Szecsey

Mittwoch

10.45-11.45	Frauen und Männer Sitzgymnastik Voith-Sportzentrum, Gym 2 Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: Pia Szecsey 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 + 2 Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: Ingrid Schrabeck Abrechnung auf ärztliche Verordnung möglich, Anmeldung vor Beginn der Übungsstunde.

Sport nach Krebs - Wassergymnastik

Freitag

12.45 - 13.45	Frauen und Männer Lehrschwimmbad Schnaitheim Leitung: Ursula Walke

Abteilungsleitung Rehabilitationssport
Gabriela Gross
rehabilitationssport@hsb1846.de
www.rehasport.hsb1846.de

Gesundheitssport - für Mitglieder
Herz-Aktiv-Sportgruppe

Sport mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Donnerstag

09.00 - 10.00	Frauen und Männer Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle Wilhelmstraße 200, Heidenheim Leitung: Ingrid Schrabeck **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.

Rehaangebote Orthopädie

Montag

17.30 – 18.30	Reha - Wirbelsäulengymnastik Mobilisation, Stabilisation und Koordintion rund um die Wirbelsäule hsb-Sportstudio / Kursraum Leitung: Elisabeth Stutzmiller
18.30 – 19.30	Reha Fit Kräftigung und Mobilisation für den ganzen Körper hsb-Sportstudio / Kursraum Leitung: Elisabeth Stutzmiller

Dienstag

10.30 – 11.30	Reha Mobil Gelenkschonende Kräftigung mit Beweglichkeits- und Koordinations-training hsb-Sportstudio / Kursraum Leitung: Elisabeth Stutzmiller
17.30 – 18.30	Reha Fit und vital Ganzkörpertraining für Personen mit degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates hsb-Sportstudio / Kursraum Leitung: Margot Bauder

Mittwoch	
16.00 – 17.00	Reha Wirbelsäulengymnastik Mobilisation, Stabilisation und Koordination rund um die Wirbelsäule hsb-Sportstudio / Kursraum Leitung: Elisabeth Stutzmiller
17.00 – 18.00	Reha Wirbelsäulengymnastik Mobilisation, Stabilisation und Koordination rund um die Wirbelsäule hsb-Sportstudio / Kursraum Leitung: Elisabeth Stutzmiller

Donnerstag	
9.30 – 10.30	Reha Fit Ganzkörperkräftigungsübungen hsb-Sportstudio / Kursraum Leitung: Elisabeth Stutzmiller
10.30 – 11.30	Gesunder Rücken - Entspannungsgymnastik Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Rücken hsb-Sportstudio / Kursraum Leitung: Elisabeth Stutzmiller
17.30 – 18.30	Rehagymnastik Gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining hsb-Sportstudio / Kursraum Leitung: Gaby Wendt-Strauß
18.15 – 19.15	Reha Fit und vital Ganzkörpertraining für Personen mit degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle Leitung: Margot Bauder
19.00 – 20.00	Reha fit und mobil Ganzkörpertraining für Personen mit degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates Voith-Sportzentrum Gym 1 + 2 Leitung: Elisabeth Stutzmiller

Bei allen Kursen ist die Abrechnung auf ärztliche Verordnung möglich.

Anmeldung bitte unter 07321 42232

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.IWir trainieren im Voith-Sportzentrum, Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim und in der Karl-Rau-Halle, Beethovenstraße 1, 89518 Heidenheim.

Dienstag	
18.00 - 20.00	Rhythmische Sportgymnastik Voith-Sportzentrum, KiSS Raum Luisa Donisz

Donnerstag	
18.00 - 20.00	Rhythmische Sportgymnaastik Karl-Rau-Halle Gymnastikraum Luisa Donisz

Freitag	
14.00 - 17.00	Rhythmische Sportgymnastik Karl-Rau-Halle Gymnastikraum Luisa Donisz

Kontakt
Luisa Donisz
Tel.: 0151 284 956 90

hsb-Geschäftsstelle
Tel.: 07321 22660
geschaeftsstelle@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 Laufelemente wie musikalische Choreographien oder athletische Sprünge. Vor allem Kinder sind die neugierigen und lernbegeisterten Mitglieder unserer Abteilung. Einfach mal reinschnuppern. Wir trainieren im pauls53 in Heidenheim.

Montag	
17.30 - 19.30	1 Std. Pflicht; 1 Std. Kür

Mittwoch	
16.00 - 17.30	Rollkunstlauf Anfänger / Schnupperkurs
17.30 - 20.00	Fortgeschrittene Kunst- und Meisterschaftsläufer 1 Std. Pflicht, 1 Std. Kür

Freitag	
16.00 - 17.30	Rollkunstlauf Neuanfänger / Schnupperkurs
17.30 - 20.00	Fortgeschrittene Kunst- und Meisterschaftsläufer 1 Std. Pflicht, 1 Std. Kür

Samstag	
09.00 - 10.30	Rollkunstlauf Meisterschaftsläufer

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

Sambo

Dienstag	
15.00 - 19.00	„ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe für Kinder und Jugendliche Karl-Rau-Halle Gymnastikraum Leitung: Anastasia Weber
18.30 - 20.30	Combat Sambo/MMA ab 14 Jahre
Mittwoch	
17.00 - 18.30	Kampftechnik: Sambo Altersklasse 6-14 Jahre Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 1 Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim Leitung: Juri Marker, Vladimir Berg
18.30 - 20.00	Kampftechnik: Sambo ab 14 Jahre Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 1 Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim Leitung: Juri Marker
20.30 – 22.00	Sport für Jugendliche und junge Erwachsene Kraftausdauertraining Offenes Angebot im Rahmen des Pro- jekts respect2gether Sporthalle der Mittelrainschule Leitung: Juri Marker
Donnerstag	
15.30 - 18.00	„ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe für Kinder und Jugendliche Karl-Rau-Halle Gymnastikraum Leitung: Anastasia Weber
18.00 - 20.00	MMA ab 14 Jahre Voith-Sportzentrum KiSS-Raum Leitung: Valentin Wilhauk

Freitag	
17.00 - 18.30	Kampftechnik: Sambo Altersklasse 6-14 Jahre Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 2 Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim Leitung: Juri Marker
18.30 - 20.00	Kampftechnik: Sambo / Combat ab 14 Jahre Voith-Sportzentrum Gymnastikraum 2 Wilhelmstr. 200, 89518 Heidenheim Leitung: Juri Marker

Samstag	
10.00 - 12.00	Kampftechnik Training Kinder und Erwachsene Sparringstag alle Techniken 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

Änderungen vorbehalten! Infos unter Tel. 0176 70 527200.

Abteilungsleitung
Juri Marker
sambo@hsb1846.de
www.sambo.hsb1846.de
Art Evolution
Anastasia Weber
0176 647 377 26

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) Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll
16.00 - 17.00	Einstieg ins Bahntraining für Kinder mit Seepferdchen Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll
16.30 - 17.15	Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) Kursangebot: 12 Treffen Anmeldung über die hsb-Homepage/Schwimmen Lehrschwimmbad Mergelstetten Leitung: Anja Junginger, Kevin Herfie
17.30 - 18.15	Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) Kursangebot: 12 Treffen Anmeldung über die hsb-Homepage/Schwimmen Lehrschwimmbad Mergelstetten Leitung: Anja Junginger, Kevin Herfie
17.15 - 18.15	Training Schüler (ab 12 Jahre) Hellenstei-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll
18.30 - 19.15	Aquatic Fitness Kursangebot: 12 Treffen, Anmeldung über die hsb-Homepage/Schwimmen/Aquafit Lehrschwimmbad Mergelstetten Leitung: Udo Leretz

Donnerstag	
16.00 - 17.00	Training Schüler (ab 6 Jahre) Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll
16.00 - 17.00	Einstieg ins Bahntraining für Kinder mit Seepferdchen Heillenstein-Bad Aquarena Leitung: Linh-Uwe Grötschel, Nelly Kramer
16.30 - 17.15	Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) Kursangebot: 12 Treffen Anmeldung über die hsb-Homepage/Schwimmen Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Anja Junginger, Daniel Tsoy
17.30 - 18.15	Fortgeschrittenen-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) ohne Seepferdchen Kursangebot: 12 Treffen Anmeldung über die hsb-Homepage/Schwimmen Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Anja Junginger, Linh-Uwe Grötschel
17.00 - 18.00	Training Schüler (ab 8 Jahre) Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll, Kevin Herfie, Hans-Peter Herfie
18.00 - 19.00	Training Schüler (ab 14 Jahre) Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll, Kevin Herfie
19.00 - 20.00	Training Schüler (ab 16 Jahre) Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll
18.00 - 20.00	Training Master - 50 m-Bahn Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll

Samstag

10.30 – 11.15	Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) Kursangebot: 12 Treffen Anmeldung über die hsb-Homepage/Schwimmen Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Kevin Herfie, Linh-Uwe Grötschel
11.30 - 12.15	Fortgeschrittenen-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) ohne Seepferdchen Kursangebot: 12 Treffen Anmeldung über die hsb-Homepage/Schwimmen Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Kevin Herfie, Linh-Uwe Grötschel

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

in Heidenheim gedruckt

koppdruck
layout · print · finishing
www.koppdruck.de

koppdruck – Ihre Druckerei mit Heimvorteil!

Tennis

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 Rauhbuch. Es stehen uns 2 qualifizierte Trainer und 2 Tennis-Assistenten, welche durch bestes Equipment für gute Trainingsbedingungen sorgen, zur Verfügung.

Kinder- und Jugendtraining:

Aktuell haben wir ca. 70 Kinder und Jugendliche im Trainingsbetrieb. Diese werden 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 Sportmast Richard Weichselbraun unter Tel.: 0175 5502320 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
Tel.: 07321 44200 tennis@hsb1846.de
Mobil: 0170 2461755 www.tennis.hsb1846.de

Tischtennis

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
19.30 - 22.00	Frauen + Männer Bühlturnhalle / Schillergymnasium Leitung: Heinrich Gerstmayr

Donnerstag	
18.00 - 19.30	Schülerinnen + Schüler weibl. + männl. Jugend Bühlturnhalle / Schillergymnasium
19.30 - 22.00	Frauen + Männer Bühlturnhalle / Schillergymnasium Leitung: Heinrich Gerstmayr

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

Turnen

Turnen beim hsb im Voith-Sportzentrum

Mamaita Training

Fitness und Spaß für Dich – Dein Baby ganz nah bei Dir

Dienstag:	09.00 - 10.00 Uhr Turnhalle
Donnerstag:	09.00 - 10.00 Uhr Turnhalle

Mamaita in der Schwangerschaft

Kontakt: Anika Krenz, Tel.: 0177 8670037

Käferchens Bewegungswiese

Eltern-Kind-Turnen ab 16 Monaten

Donnerstag:	10.30 - 11.30 Uhr Turnhalle
Freitag:	15.00 - 16.00 Uhr Kleinfeldhalle

Turnen für Mädchen

Turnzwerge

Mädchen 3-4 Jahre

Mittwoch:	15.00 - 16.00 Uhr Turnhalle

Turnminis

Mädchen 5-7 Jahre

Dienstag:	14.30 - 16.00 Uhr Turnhalle

Geräteturnen

Mädchen ab 8 Jahre

Dienstag:	16.00 - 18.00 Uhr Kleinfeldhalle

Teenies Mädchen ab 11 Jahre

Donnerstag:	16.00 - 19.00 Uhr Turnhalle
Samstag:	09.30 - 12.30 Uhr Turnhalle

Turnen für Jungs

Turnzwerge Jungs 3-5 Jahre

Mittwoch:	15.00 - 16.00 Uhr Turnhalle

Turnminis

Jungs 5-8 Jahre
Dienstag: 17.00 - 18.30 Uhr Turnhalle

Jungs ab 9 Jahre

Mittwoch: 16.30 - 18.30 Uhr Turnhalle
Freitag: 17.00 - 19.00 Uhr Turnhalle

Leistungstraining

Montag bis
Freitag: 15.30 - 19.30 Uhr Turnhalle

Vorschulturnen

Montag

16.30 - 17.30 Uhr Mädchen und Jungen 3-5 Jahre
Bühlturnhalle / Schillergymnasium
Leitung: Petra Tauer, Sonja Heinzmann

Allgemeines Kinderturnen

Eine umfassende freizeitsportorientierte Grundlagenausbildung. Bewegen, Üben, Spielen, Erleben, Mitmachen und Können an Türngeräten. 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

Mittwoch

16.30 - 17.30 Mädchen und Jungen
3-12 Jahre
Bühlturnhalle / Schillergymnasium
Leitung: Sonja Heinzmann

Rhönrad

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).

Montag

17.30 - 20.00 Karl-Rau-Halle Gymnastikraum
Leitung: Marinela Eckardt

Turnen für Erwachsene

Montag

08.45 - 09.45	Seniorengymnastik Voith-Sportzentrum Gym 1+2 Leitung: Ursula Walke
15.15 - 16.15	Seniorengymnastik Mittelrain / Turnhalle Leitung: Annemarie Beeken
19.30 - 21.30	Seniorensport Männer Mittelrain / Turnhalle Leitung: Hans Slatosch

Mittwoch

20.30 - 22.00	Frauen und Männer Ostschule / Turnhalle Leitung: Klaus Hensolt

Gymnastics Workout

Für sport- und turnbegeisterte Jugendliche und Erwachsene

Donnerstag

19.00 - 21.00 Uhr	Voith-Sportzentrum / Turnhalle

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

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 mehrwöchigen Schulferien

Beach-Volleyball von Mai bis Ende September

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

Trainingszeiten Erwachsene

Mixed-Runde

Montag	20.00 - 22.15 Hellenstein-Gymnasium Teilnahme für jeden möglich Leitung: Jannik Biesinger
Dienstag	20.00 - 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 (H1 & H2, SG VolleyAlb[1])

Montag	19.30 - 21.30 Bibrishalle Herbrechtingen
Mittwoch	19.30 - 21.30 Lindenhalle Dettingen
Freitag	20.00 - 22.00 Bibrishalle Herbrechtingen Leitung: Stefan Mau, Steffen Schober Kontakt: thomas.weber@msg-giegen.de

Ober-& Landesliga Damen (D1 & D2, SG VolleyAlb[1])

Montag	20.00 - 22.00 Lindenhalle Dettingen
Mittwoch	19.00 - 22.00 Lindenhalle Dettingen Leitung: Adam Peller, Peter Fröscher, Stefan Kaiser Kontakt: bettina.peller@gmx.de (D1) lbrezina.lb@googlemail.com (D2)

Bezirksliga Damen (D3, SG VolleyAlb[1])

Montag	20.00 - 22.00 Lindenhalle Dettingen
Mittwoch	19.00 - 21.00 Lindenhalle Dettingen
Freitag	17.30 - 19.30 Lindenhalle Dettingen Leitung: Julian Hautmann Kontakt: selina1997.91@gmail.com

Bezirksklasse Damen (D4, SG VolleyAlb[1])

Montag	19.30 - 21.30 Bibrishalle Herbrechtingen
Mittwoch	18.30 - 20.15 Bühlhalle Giegen Leitung: Tim Fräsdorf, Steffen Anker Kontakt: tim.fraesdorf@gmx.de

Bezirksklasse Damen (D5, SG VolleyAlb[1])

Montag	17.45 - 19.30 Walter-Schmid-Halle Giegen
Mittwoch	19.00 - 20.30 Bergschule Giegen Leitung: Annika Arndt, Tim Knauer

Trainingszeiten weibliche Jugend (SG VolleyAlb[1])

Ballschule „VolleyKids“ (Grundschule)

Montag	16.00 - 17.30 Lindenhalle Dettingen Leitung: Andrea und Rolf Grimm Kontakt: rolf@grimm.to

Weibliche Jugend Anfänger (U12-U14)

Dienstag 17.15 - 18.45
Lindenhalle Dettingen
Donnerstag 17.00 - 18.45
Lindenhalle Dettingen
Leitung: Andrea & Rolf Grimm,
Julia Hautmann, Emma Häußler
Kontakt: rolf@grimm.to

Weibliche Jugend Anfänger (Klasse 5/6)

Freitag 13.00 - 15.00
Max-Planck Gymnasium Heidenheinm
Kooperation Schule/Verein
Leitung: Luis-Enrique Piernikarczyk
Kontakt: uwe.altenborg@hsb1846.de

Weibliche Jugend Einsteiger Jahrgänge 2004 und jünger

Dienstag 18.30 - 20.00
Hellenstein-Gymnasium
Leitung: Jannik Biesinger,
Waldemar Dupper

Weibliche Jugend (U15 - U17)

Dienstag 17.15 - 18.45
Lindenhalle Dettingen
Donnerstag 17.00 - 18.45
Lindenhalle Dettingen
Leitung: Andrea & Rolf Grimm,
Julia Hautmann, Emma Häußler
Kontakt: rolf@grimm.to

Trainingszeiten Männliche Jugend (SG VolleyAlb[1])

Ballschule „VolleyKids“ (Grundschule)

Montag 16.00 - 17.30
Lindenhalle Dettingen
Leitung: Andrea und Rolf Grimm
Kontakt: rolf@grimm.to

Männliche Jugend D, E, Anfänger / Jahrgänge 2011 - 2013 (Klasse 5/6)

Dienstag	18.30 - 20.00 Hellenstein-Gymnasium Heidenheim
Freitag	13.00 - 15.00 Max-Planck-Gymnasium Heidenheim Kooperation Schule/Verein Leitung: Leif Krahe, Uwe Altenborg Kontakt: uwe.altenborg@hsb1846.de

Männliche Jugend B und C / Jahrgänge 2008 - 2011

Dienstag	18.30 - 20.00 Hellenstein-Gymnasium Heidenheim
Freitag	15.00 - 17.00 Max-Planck Gymnasium Heidenheim Leitung: Ayke Rudolph, Uwe Altenborg Kontakt: uwe.altenborg@hsb1846.de

Männliche Jugend A und B / Jahrgänge 2005 - 2008

Dienstag	19.00 - 21.00 Hellenstein Gymnasium Heidenheim Kooperations Schule/Verein Leitung: Uwe Altenborg Kontakt: uwe.altenborg@hsb1846.de
Freitag	20.00 - 22.00 Bibrishalle Herbrechtingen Leitung: Stefan Mau, Steffen Schober

[1]SG VolleyAlb = Kooperation und Spielgemeinschaft mit TSV Dettingen

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

Stellvertretende Abteilungsleitung (Jugend)
Uwe Altenborg
uwe.altenborg@hsb1846.de
Tel.: 07321 924984
Mobil: 0151 54848475

Stellvertretende Abteilungsleitung (Mixed)
Ina Hildebrandt
ina.hildebrandt@hsb1846.de
Mobil: 0157 58196109

Stellvertretende Abteilungsleitung (Kasse)
Konstantin Tkatschow
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		

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