



hsb-Sportprogramm Sommer 2026

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

hdh-voba.de

Heidenheimer
Volksbank eG
Gemeinsam besser!





Jetzt Meine AOK-
App laden.

Bei uns lohnt sich Vorsorge doppelt.

**Gesund leben und bis zu 225 €
Geldprämie sichern.**

Sie kümmern sich aktiv um Ihre Gesundheit und wir belohnen Sie dafür mit attraktiven Geldprämien. Und das Beste: Mit dem Smartphone geht's jetzt noch einfacher und digital!

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.**

Vorwort

Ich bin das Sportprogramm des Heidenheimer Sportbund 1846 e.V. für den Sommer 2026.

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.

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. Seit 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

Geschäftsstelle

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

Sylvia Ritz

Geschäftsführerin
sylvia.ritz@hsb1846.de

Melanie Hipp

Mitgliederverwaltung
melanie.hipp@hsb1846.de

Theresia Schwarz

Mitgliederverwaltung
theresia.schwarz@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 auf Nachweis

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 Barzahlung pro Quartal für erstellte Rechnung
bzw. Mahnung

€ 5,00

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.

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

Aus den Abteilungen



American Football · Athletik

Badminton · Baseball

Basketball · Boxen

Budo (Aikido, Judo, Karate)

Fechten · fitplus-Sportstudio

Gymnastik · Handball · Hockey

Jedermannsport · Kinder in Bewegung

Leichtathletik · Radsport · Rehasport

Rhythmische Sportgymnastik

Rollsport · Sambo · Schwimmen

Tennis · Tischtennis

Turnen · Volleyball

	Seite
Bedingungen / Beiträge	4-5
Aikido	s. Budo
American Football	9
Athletik.....	10
Badminton	11
Baseball.....	12-14
Basketball.....	15-16
Boxen	17
Budo (Judo, Karate, Aikido)	18-22
Fechten (Degen, Internat).....	23
fitplus, Sportstudio.....	24-28
Gymnastik.....	29-32
Handball.....	33-35
Sportstättenplan	36-37
Hockey	38-39
Jedermannsport	40
Judo.....	s. Budo
Karate	s. Budo
Kinder in Bewegung.....	41-43
Leichtathletik	44-45
Radsport	46
Rehasport	47-51
Rhythmische Sportgymnastik.....	52
Rhönrad	s. Turnen
Rollsport	53
Sambo.....	54-56
Schwimmen.....	57-59
Sporttheater.....	s. Kinder in Bewegung
Tennis	60
Tischtennis	61
Turnen (Eltern und Kind, Bewegungsschulung für Jugendliche, Rhönrad).....	62-64
Volleyball (Volleyball, Beachvolleyball).....	65-69
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. Leihhausrüstungen stehen zur Verfügung. Die Hellenstein Rascals trainieren aktuell zweimal die Woche auf dem Kunstrasenplatz der hsb-Hockey-Abteilung (Heeracker 22, Schlossberg).

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

Seniors (ab 18 Jahren)

Außen Montag & Donnerstag

19.30 – 21.30

Kunstrasenplatz Hockey
Heeracker 22

Juniors (ab 8 Jahren)

Außen Montag & Donnerstag

18.00 – 19.30

Kunstrasenplatz Hockey
Heeracker 22

Abteilungsleitung

David Marra

david.marra@hsb1846.de



Athletik

Rasenkraftsport hat im hsb 1846 schon Tradition. Die Sportart besteht aus drei Teildisziplinen; dem Hammerwerfen, dem Gewichtwerfen 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 – 19.30 Wurftraining Aktive
Werferplatz im Sparkassen-Sportpark
Leitung: Michael Hirsch

Dienstag

18.00 – 19.30 Wurftraining Jugend
Werferplatz im Sparkassen-Sportpark
Leitung: Pia Hirsch, Michael Hirsch

Donnerstag

18.00 – 19.30 Wurftraining
Aktive + Jugend
Werferplatz im Sparkassen-Sportpark
Leitung: Michael Hirsch

Abteilungsleitung

Michael Hirsch

Telefon: 07329 / 7357

athetik@hsb1846.de

www.hsb1846.de/athetik



Badminton

Gemeinsam spielen, schwitzen, lachen – das ist Badminton beim hsb 1846!

Badminton ist mehr als nur Federball im Park – es ist Sport für Kopf und Körper mit Tempo, Technik und Ausdauer.

Ob Kinder, Jugendliche, Freizeit- oder Mannschaftsspieler: Bei uns finden alle den passenden Platz im Team. Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen. Einfach vorbeikommen, reinschnuppern und Badminton erleben.

Montag

- | | |
|---------------|--|
| 18.30 – 20.00 | Schüler + Jugend – Leistungsgruppe
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Walter Lux, Wolfgang Ruf,
Beate Henneberg |
| 20.00 – 22.00 | Erwachsene – Freizeitsport +
Mannschaftsspieler
Werkgymnasium (Halle)
Leitung: Sabine Wörner,
Eleftherios Karagatzakis |

Donnerstag

- | | |
|---------------|---|
| 18.00 – 19.30 | Schüler + Jugend
Freizeitsport und Leistungsgruppe
Landkreishalle
Leitung: Wolfgang Ruf, Walter Lux,
Sabine Wörner, Beate Henneberg |
| 19.30 – 22.00 | Erwachsene
Freizeitsport + Leistungsgruppe
Landkreishalle
Leitung: Eleftherios Karagatzakis,
Fritz Nusser |

Abteilungsleitung

Sabine Wörner

Tel.: 07329 920221

badminton@hsb1846.de

www.hsb1846.de/badminton



Baseball

Die Aktiven der „Heidenheim Heideköpfe“ wurden 2009, 2015, 2017, 2019, 2020, 2021, 2023 und 2025 Deutscher Meister, gewannen 2019 erstmals den C.E.B.-Europapokal und in 2025 die European Baseball Champions League. Die hsb-Baseballer begeistern seit nunmehr 27 Jahren in Deutschlands höchster Spielklasse eine konstant große Zuschauerschar bei den Heimspielen im heimischen „HellensteinEnergie Ballpark“ (Landesleistungszentrum & Regionales Spitzensportzentrum Baseball in Baden-Württemberg). Aber auch die Nachwuchsteams spielen auf deutschem Spitzenniveau (u. a. Deutscher U15-Meister 2024). 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“, „Baserunning“ & „Fielding“ und werdet die Bundesliga-Stars von morgen!

Erste Mannschaft: DBV – Deutsche Baseball Liga

(Trainingsteilnahme nur auf Einladung!)

Dienstag

18.00 – 21.00 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
Leitung: Klaus Eckle,
Hannes Hirschberger,
Markus Winkler

Mittwoch

17.00 – 18.30 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
Leitung: Klaus Eckle,
Mike Bolsenbroek (Pitching)

Donnerstag

18.00 – 21.00 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
Leitung: Klaus Eckle,
Hannes Hirschberger,
Markus Winkler

Freitag

17.30 – 19.00 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
Leitung: Klaus Eckle,
Simon Gühring (Hitting)

Zweite Mannschaft: DBV 2. Baseball-Bundesliga Süd/ U23

Mittwoch

18:30 – 21.00 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
Leitung: Gary Owens, Johannes Weber

Freitag

19.00 – 21.30 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
Leitung: Gary Owens, Johannes Weber

Juniorenteam/ U18 (16–18 Jahre, Jg. 2008–2010)

Mittwoch

18.30 – 21.00 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
Leitung: Johannes Weber, Gary Owens

Freitag

19.00 – 21.30 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
Leitung: Johannes Weber, Gary Owens

Jugendteam/ U15 (13–15 Jahre, Jg. 2011–2013)

Dienstag

16.00 – 18.00 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
(ggfs. Rauhbuch-Sportplatz)
Leitung: Simon Gühring, Ruth Charisius

Donnerstag

16.00 – 18.00 HellensteinEnergie Ballpark,
Heeracker 23
(ggfs. Rauhbuch-Sportplatz)
Leitung: Simon Gühring, Ruth Charisius

Schülerteam/ U12 + Coach-Pitch-Team/ U10 (8-12 Jahre, Jg.2014-2017)

Mittwoch

16.00 – 18.00 „Menzel-Field“ am Raubbuch-Sportplatz
Leitung: Hannes Hirschberger,
Christian Smejkal

Freitag

16.00 – 18.00 „Menzel-Field“ am Raubbuch-Sportplatz
Leitung: Hannes Hirschberger,
Christian Smejkal

T-Ball-Team/ U8 (5-7 Jahre, Jg.2018 und jünger)

Freitag

15.00 – 16.30 „Menzel-Field“ am Raubbuch-Sportplatz
Leitung: Danion Lisdorf,
Hannes Hirschberger

Hobby-Softballteam für Jedermann

Montag

ab 18.00 Uhr „Menzel-Field“ am Raubbuch-Sportplatz
(bis ca. 21.00) Leitung: Bernhard Sitek

Abteilungsleitung:

Thomas Kess
Telefon: 07321-943331
thomas@heidekoepfe.de

Nachwuchskoordinator:

Hannes Hirschberger
Telefon: 0176- 64223129
hannes@heidekoepfe.de

Management:

SPORT TOTAL- Sportmarketing
Klaus Eckle
Heerackerweg 23
89522 Heidenheim
Telefon: 07321-46473
heidekoepfe@heidenheim.com

<http://baseball.hsb1846.de/>
www.heidekoepfe.de



Basketball

Basketball ist mehr als nur ein Sport – es ist eine Leidenschaft, die Menschen weltweit verbindet. Besonders jetzt, da Deutschland 2023 den Weltmeistertitel im Basketball gewonnen hat, ist die Begeisterung für diesen Sport größer denn je!

Egal ob Sie nach einer neuen Herausforderung suchen, Ihre Fitness verbessern oder einfach nur Spaß haben möchten, Basketball bietet all das und mehr!

Hallen-Trainingsplan

Montag Turnhalle Max-Planck-Gymnasium (MPG)

17.00 – 18.30	U16 Jungs
18.30 – 20.00	U18 Jungs
20.00 – 21.45	Herren 1

Dienstag Turnhalle MPG

17.00 – 18.30	U14 Jungs
18.30 – 20.00	U14 Mädchen
20.00 – 21.30	Herren 2

Mittwoch Landkreishalle

16.00 – 17.30	U12
---------------	-----

Mittwoch Turnhalle MPG

16.00 – 17.15	U16 Jungs
17.15 – 18.45	U16 Mädchen
18.45 – 20.15	Damen
20.15 – 21.45	Herren 1

Donnerstag Turnhalle MPG

16.00 – 17.00	AG/Anfängertraining
17.00 – 18.30	U14 Jungs
18.30 – 20.00	U18 Jungs
20.00 – 21.30	Herren 2

Freitag Turnhalle MPG

17.00 – 18.30	Shooting Stars
18.30 – 20.00	U12
20.00 – 21.30	Jedermann

Freitag Landkreishalle

17.30 – 19.00	U14 Mädchen
17.30 – 19.00	U16 Mädchen
19.00 – 20.30	Damen
20.30 – 22.00	Open Gym

Abteilungsleitung

Eva Engelhart

Stellvertr. Abteilungsleitung

Adrian Frey

info@basketball-heidenheim.de

www.basketball-heidenheim.de

Deutsches Sportabzeichen für jedermann

Mach mit!



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
Mobil: 0151 12474779
www.hsb1846.de/boxen



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.



Karateschule

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
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Athanasios Karapatzakis
Einstieg ab 21.09.2026 möglich! |
| 17.00 – 18.30 | Karate – Schülerinnen / Schüler
Fortgeschrittene 2
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Athanasios Karapatzakis |
| 17.00 – 18.30 | Karate – Schülerinnen / Schüler
Fortgeschrittene 1
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: Alexander Petersen,
Florin Mogos
Einstieg ab 21.09.2026 möglich! |
| 17.00 - 19.15 | Karate für Best-Ager
Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle
Leitung: Irmgard Rau, Jutta Willfahrt
Einstieg jederzeit möglich! |
| 18.30 - 20.15 | Karate Jugend
Einsteiger und Fortgeschrittene
Leitung: Athanasios Karapatzakis,
Alexander Petersen
Einstieg jederzeit möglich! |

Montag

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.

18.00 – 19.30 Tai Chi - 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
Grundlagentraining
Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle
Leitung: Dieter Rößler, Klaus Pfaffeneder,
Jonas Schweier

Mittwoch

10.00 – 11.30 Karate für Best-Ager
(Training nur nach vorheriger Absprache)
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Irmgard Rau

17.30 – 19.00 Aikido – Kinder und Jugendliche
ab 8 Jahre
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: Rüdiger Scholz,
Peter Müller, Rolf Nemeč
Einstieg jederzeit möglich!

Mittwoch

- 19.00 – 20.30 Kobudo
Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
Voith-Sportzentrum Budo 1/2
Leitung: Klaus Pfaffeneder
Vorkenntnisse (Karate o.ä.) vorteilhaft!
Einstieg jederzeit möglich!
- 20.30 – 21.15 Kobudo-, Makiwaratraining
Fortgeschrittene
Voith-Sportzentrum Budo 1/2
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.
- 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
Voith-Sportzentrum Gym 1/2
Leitung: Florin Mogos,
Markus Tischbierek
- 16.00 – 17.30 Karate – Fortgeschrittene 2
Schülerinnen / Schüler, 6 – 11 Jahre
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Patrick Rook, Christo Jose

Freitag

- 17.30 – 19.00 Karateschule, Fortgeschrittene 3
Schülerinnen / Schüler 6 – 11 Jahre
Voith-Sportzentrum Gym 1/2
Leitung: Petra Rößler,
Johannes Schweizer
- 17.30 – 19.00 Aikido – Kinder und Jugendliche
ab 8 Jahre
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: Rüdiger Scholz, Peter Müller,
Thomas Wolfram
Einstieg jederzeit möglich!
- 19.00 – 20.00 Karate – Jugend
Kumite
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Johann Fuhmann
- 19.00 – 20.30 Karate – Jugend
Fortgeschrittene ab 8. Kyu
Voith-Sportzentrum Gym 1/2
Leitung: Alexander Petersen
- 19.00 – 21.00 Aikido – Anfänger und Fortgeschrittene
Voith-Sportzentrum Budo 1
Leitung: Rüdiger Scholz,
Thomas Wolfram, Peter Müller
Einstieg jederzeit möglich!
- 20.00 – 21.00 Karate – Spezial
Prüfungsvorbereitung
(Training nur nach vorheriger Absprache)
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Dr. Wolfgang Rau

Sonntag

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

Abteilungsleitung

Dr. Wolfgang Rau
Tel.: 07321 66952
budo@hsb1846.de
www.hsb1846.de/budo



Fechten

Faszination Fechten

Entschlossenheit, Cleverness, Schnelligkeit, Schnellkraft und jede Menge Spaß – mit diesen Schlagworten kann man die Faszination Fechten beschreiben. Taktisches Geschick und ein hohes Maß an Spannung kennzeichnen viele Gefechte. Jede Unaufmerksamkeit des Gegners kann genutzt werden, um schlagartig anzugreifen.

In Heidenheim blicken die Fechter auf eine lange Tradition zurück.

Bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften gehören die Fechter des Heidenheimer Sportbundes regelmäßig zu den erfolgreichen Mitgliedern der deutschen Nationalmannschaften.

Auch die extrem vielen Erfolge bei den nationalen Meisterschaften sind kein Zufall, sondern Ergebnis eines zielorientierten Trainingskonzeptes in allen Altersklassen.

Wir freuen uns auf jede Sportlerin und jeden Sportler, die die Faszination Fechten hautnah erleben wollen! Schnupperkurse werden immer Anfang Oktober und Anfang März publiziert oder finden sich auf unserer Homepage www.fechten-heidenheim.de.

Fechzentrum Heidenheim

Virchowstraße 28

89518 Heidenheim

Tel.: 07321 / 9441-0

fechten@hsb1846.de

www.hsb1846.de/fechten



Unser hsb-Studio

Öffnungszeiten:

Montag	12.00 – 21.00 Uhr
Dienstag bis Freitag	09.00 – 21.00 Uhr
Samstag	10.00 – 14.00 Uhr
Sonntag/Feiertage	10.00 – 14.00 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 und gesunde Ernährung – 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.

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

Rücken aktiv

Eine gute Rückenmuskulatur und ein gut ausgebildeter Schultergürtel sind wichtig, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Diese Muskelgruppen können nirgendwo so gezielt und gekräftigt werden wie in einem Fitnessstudio

hsb-Sportstudio

Leitung: Bernd Bauer

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
- 18.30 – 19.30 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: Ludmila Kriegler
- 20.00 – 21.30 Hatha Yoga
Eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird.
Voith-Sportzentrum, Gym 2
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 Rücken aktiv
Eine gute Rückenmuskulatur und ein gut ausgebildeter Schultergürtel sind wichtig, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Diese Muskelgruppen können nirgendwo so gezielt gekräftigt werden wie in einem Fitnessstudio.
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: Sabrina Kinzler
- 18.30 – 19.30 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: Ludmila Kriegler

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 selbstständig durchgeführt.

Abteilungsleitung

Sabrina Kinzler
Friedrich-Pfenning-Straße 24
89518 Heidenheim

Auskünfte und Anmeldung

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



Gymnastik

Ziele für 2026: rundum fit, besser in Form, voll konzentriert und besser drauf?

Dann ist das Kurs- und Dauersportprogramm der Gymnastikabteilung genau das Richtige.

Wir bieten unseren Mitgliedern und Gästen ein umfassendes Angebot an Fitness und Gymnastik. Vom Rückentraining über Yoga, von Aerobic bis HIIT-Training, Trend und klassisches Training, für Jung und Junggebliebene, für Sie oder Ihn - für jeden ist etwas dabei.

Passende Angebote auswählen und einfach mal zum kostenlosen „Schnuppern“ vorbeikommen. Wir beraten auch gerne.

Das sehr gut ausgebildete Team der Gymnastikabteilung freut sich auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Kursprogramm (10er Blöcke)

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

**Kursstart: 01.04.2026
23.09.2026**

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

Einstieg jederzeit möglich

Mittwoch

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

Einstieg jederzeit möglich

Donnerstag

18.15 – 19.15

Prana Yoga

Eine weiter entwickelte Form des Hatha
Yoga, die zusätzlich spezielle Atem- und
Entspannungsübungen bei Körperhal-
tungen integriert.

Adalbert-Stifter-Realschule,
Gymnastiksaal

Leitung: Anneliese Postupa, Prana-Yoga
Lehrerin

**Kursstart: 16.04.2026
17.09.2026**

Sportprogramm (fortlaufend)

Montag

10.00 – 11.00

Fitness für IHN

Vielseitiges und abwechslungsreiches
Training von Kraft, Ausdauer, Beweglich-
keit und Koordination.

Voith-Sportzentrum, Gym 1+2

Leitung: Regine Rendle,
Trainerin C Fitness&Gesundheit

17.15 – 18.30

Vitalgymnastik für Ältere

Modern&trendig: Ausdauer, Kraft, Be-
weglichkeit, Entspannung

Turnhalle Werkgymnasium

Leitung: Elisabeth Messner,
ÜL B Prävention

19.00 – 20.00

BBP (für Einsteiger geeignet)

Funktionelles, haltungsorientiertes Ganz-
körpertraining.

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

19.00 – 20.00

Fit-Mix nach Feierabend

für Sie + Ihn

abwechslungsreiches Bewegungs- &
Kräftigungsprogramm

Mittelrain-Schule

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

17.15 – 18.15

50plus

Gymnastiktreff für Sie + Ihn

Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle

Leitung: Margot Bauder, ÜL B Prävention

19.15 – 20.15

Gesund und Vital - Frauen

Ausdauertraining, Funktionsgymnastik und Elemente aus der Achtsamkeit. Eine Stunde, die dein Körpergefühl und deine Resilienz stärkt.

Turnhalle Ostschule

Leitung: Gabriele Wendt-Strauß,
ÜL B Prävention

Freitag

09.00 – 10.00

Step and have Fun

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Voith-Sportzentrum, Budo 2

Leitung: Iris Rudolph, ÜL B
Prävention

Abteilungsleitung

Regine Rendle

Mobil: 0173 308 6218

regine.rendle@hsb1846.de

www.hsb1846.de/gymnastik



Handball

Weiterhin liegt Handball voll im Trend: Nach der EHF EURO 2024 der Männer, die bereits stattgefunden hat, wird im Jahrzehnt des Handballs der Verband im Jahr 2027 Gastgeber der Männer-Weltmeisterschaft sein und im Dezember 2025 gemeinsam mit den Niederlanden Ausrichter der Weltmeisterschaft der Frauen!

„Von 2023 bis 2027 richten wir in Deutschland nahezu kontinuierlich Handball-Großveranstaltungen aus. Das sind großartige Gelegenheiten, Handball zu zelebrieren, Stars aufzubauen und unsere Sportart fest in der Gesellschaft zu verankern. Wir alle miteinander können auf diesem Fundament die 20er-Jahre zum Jahrzehnt des Handballs machen.“ freut sich Andreas Michelmann, Präsident des Deutschen Handballbundes.

Auch beim hsb hat der Handball eine lange Tradition.

Schon für das Kleinkind ist der handgreifliche Umgang mit dem Ball eine Selbstverständlichkeit und tägliche Übung. Warum also angeborene Talente verkümmern lassen? Die Bandbreite an Würfeln und Täuschungen fördert Gewandtheit, Kreativität und ein gutes Körpergefühl.

Für jedes Mitglied stehen genügend Spielgeräte, nämlich griffige Handbälle und ausgebildete, lizenzierte Trainer zur Verfügung.

Unsere Handballjugend ist nun schon im fünften Jahr in der Jugendspielgemeinschaft mit dem TV Steinheim in der JSG Heidenheim-Steinheim, was uns ein größeres Einzugsgebiet und somit noch mehr Möglichkeiten zum Aufbau starker Teams bietet. Eine erfolgreiche Entwicklung der jungen Talente ist somit gewährleistet.

Also schaut einfach mal vorbei und testet den spannenden, actionreichen Teamsport aus.

Abteilungsleitung

Volker Kampf
Tel.: 0176 80319547
abteilungsleitung.handball@
hsb1846.de
www.hsb1846.de/handball

Jugendleitung

André Rode
Tel.: 0170 4154337
jugendleitung.handball@
hsb1846.de

Für den Sommer 2026 gelten folgende Jahrgänge und Trainingszeiten:

Montag

- 17.00 – 18.30 E-Jugend männlich & weiblich
(Jahrgänge 2016/2017)
Sporthalle des Hellenstein-Gymnasiums
Trainer: Aniko Kobrehel & Zoe Kobrehel
- 18.30 – 20.00 C-Jugend weiblich
(Jahrgänge 2012/2013)
Sporthalle des Hellenstein-Gymnasiums
Trainer: Harri Eleftheriadis & Milica Urgicic

Dienstag

- 16.00 – 17.00 Zwergenminis
(Jahrgänge 2022 und jünger)
Landkreishalle
Trainer: Lisa Uhl & Tobias Uhl
- 17.00 – 18.15 D-Jugend & E-Jugend weiblich
(Jahrgänge 2014/2015 & 2016/2017)
Sporthalle des Hellenstein-Gymnasiums
Trainer: Andy Wieland & James Puntam
& Sarah Rimpf
- 18.30 – 20.00 A-Jugend weiblich
(Jahrgänge 2008/2009)
Landkreishalle
Trainer: Günther Sauer & Andre Rode
- 20.00 – 22.00 Herren 1+2 (Jahrgänge 2007 und älter)
Landkreishalle
Trainer: Manuel Maresch, Ralph Maresch
& Andre Rode

Mittwoch

- 17.00 – 18.30 E-Jugend männlich
(Jahrgänge 2016/2017)
Albuchhalle Steinheim
Trainer: Aniko Kobrehel & Zoe Kobrehel
- 17.15 – 18.45 C- Jugend weiblich
(Jahrgänge 2012/2013)
Georg-Fink-Halle Gerstetten
Trainer: Harri Eleftheriadis & Milica Urgicic
- 17.30 – 19.00 D-Jugend männlich
(Jahrgänge 2014/2015)
Landkreishalle
Trainer: Bayram Somogyi
- 18.30 – 20.00 C-Jugend männlich
(Jahrgänge 2012/2013)
Landkreishalle
Trainer: Andre Rode

Mittwoch

- 20.00 – 22.00 Damen
(Jahrgänge 2007 und älter)
Landkreishalle
Trainer: Manuel Dandl
- 20.00 - 22.00 Männer AH
Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle

Donnerstag

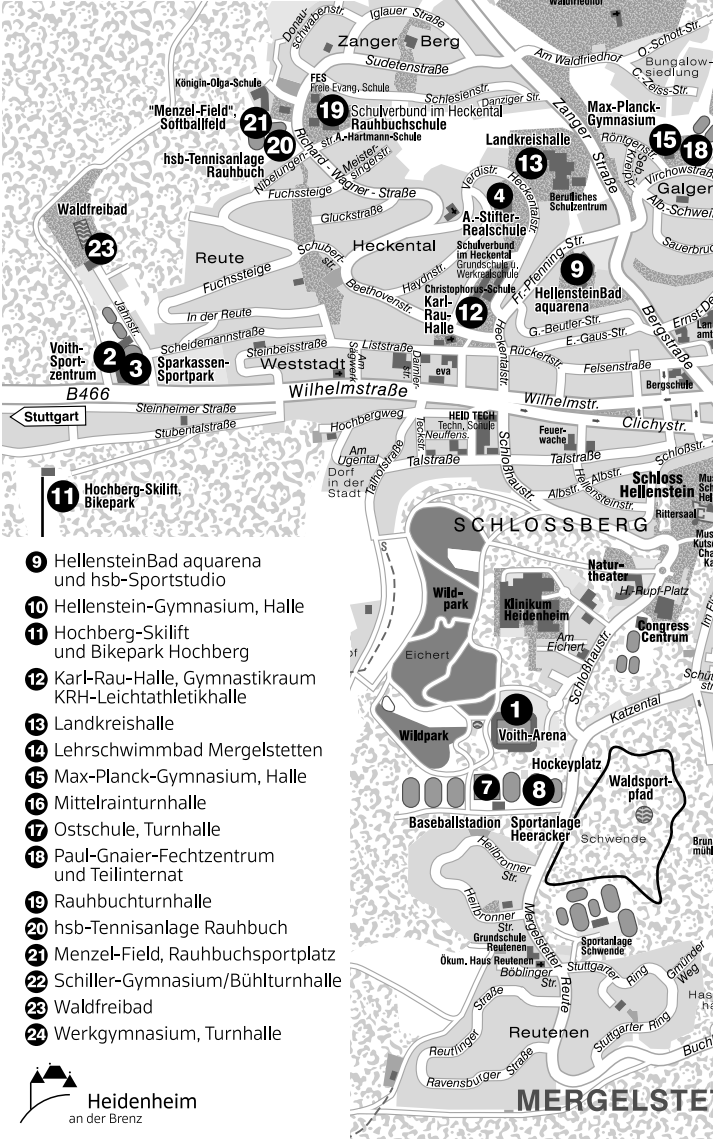
- 17.00 – 18.30 F-Jugend & Minis
(Jahrgänge 2018/2019 & 2020/2021)
Halle am Werkgymnasium
Trainer: Dorka Kobrehel & Lisa Uhl
- 17.30 – 19.00 D-Jugend & E-Jugend weiblich (Jahrgänge 2014/2015 & 2016/2017)
Georg-Fink-Halle Gerstetten
Trainer: Andy Wieland & James Puntam & Sarah Rimpf
- 18.30 – 20.00 C-Jugend männlich
(Jahrgänge 2012/2013)
Halle am Werkgymnasium
Trainer: Andre Rode
- 20.00 – 22.00 Herren 1+2
(Jahrgänge 2007 und älter)
Halle am Werkgymnasium
Trainer: Manuel Maresch, Ralph Maresch & Andre Rode

Freitag

- 17.00 – 18.30 C-Jugend & D-Jugend männlich
(Jahrgänge 2012/2013 & 2014/2015)
Halle am Werkgymnasium
Trainer: Andre Rode & Bayram Somogyi
- 18.30 – 20.00 C- Jugend weiblich
(Jahrgänge 2012/2013)
Halle am Werkgymnasium
Trainer: Harri Eleftheriadis & Milica Urgic
- 20.00 – 22.00 Damen
(Jahrgänge 2007 und älter)
Halle am Werkgymnasium
Trainer: Manuel Dandl

Sportstätten

- 1 Voith-Arena
- 2 Voith-Sportzentrum
Kleinfeldhalle im Voith-Sportzentrum
hsb-Tennishalle Wilhelmstraße
- 3 Sparkassen-Sportpark
Werferplatz
Beachvolleyball
- 4 ASR-Gymnastikraum,
Schulverbund im Heckental, Realsch.
- 5 Freie Waldorfschule, Halle
- 6 Friedrich-Voith-Schule, Halle
- 7 Heideköpfe-Ballpark, Heeracker
- 8 Hockeyplatz, Heeracker





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!)

Dienstag

16.45 – 18.00	Männliche U8 8 Jahre und jünger (2018 + jünger)
17.45 – 19.00	Männliche U10 9 und 10 Jahre (2016 + 2017)
17.45 – 19.00	Männliche U12 11 und 12 Jahre (2014 + 2015)
18.30 – 20.00	Männliche U14 13 und 14 Jahre (2012 + 2013)
18.30 – 20.00	Männliche U16 15 und 16 Jahre (2010 + 2011)
19.30 – 21.30	Männliche U18 17 und 18 Jahre (2008 + 2009)
19.30 – 21.30	Herren 19 Jahre und älter (2007 + älter)

Mittwoch

16.45 – 18.00	Weibliche U8 8 Jahre und jünger (2018 + jünger)
16.45 – 18.00	Weibliche U10 9 und 10 Jahre (2016 + 2017)
18.00 – 19.30	Weibliche U12 11 und 12 Jahre (2014 + 2015)
18.00 – 19.30	Weibliche U14 13 und 14 Jahre (2012 + 2013)
19.30 – 21.30	Weibliche U16 15 und 16 Jahre (2010 + 2011)

Mittwoch

19.30 – 21.30	Weibliche U18 17 und 18 Jahre (2008 + 2009)
19.30 – 21.30	Damen 19 Jahre und älter (2007 + älter)

Freitag

16.00 – 17.00	Hockey – Minis 2 bis 5 Jahre
16.00 – 17.00	Anfängertraining unabhängig
16.45 – 18.00	Weibliche und männliche U8 8 Jahre und jünger (2018 + jünger)
17.45 – 19.00	Weibliche und männl. U10 9 und 10 Jahre (2016 + 2017)
17.45 – 19.00	Männliche U12 11 und 12 Jahre (2014 + 2015)
18.30 – 20.00	Weibliche U12 11 und 12 Jahre (2014 + 2015)
18.30 – 20.00	Weibliche und männliche U14 13 und 14 Jahre (2012 + 2013)
18.30 – 20.00	Männliche U16 15 und 16 Jahre (2010 + 20011)
19.30 – 21.30	Weibliche U16 15 und 16 Jahre (2010 + 2011)
19.30 – 21.30	Weibliche und männliche U18 17 und 18 Jahre (2008 + 2009)
19.30 – 21.30	Damen 19 Jahre und älter (2007 + älter)
19.30 – 21.30	Herren 19 Jahre und älter (2007 + älter)
19.30 – 21.30	Elternhockey

Abteilungsleitung

Patrick Laun
hockey@hsb1846.de
www.hsb1846.de/hockey

Trainer

Marcus Schlossareck
Mobil 0151 42810574
trainer@hsb-hockey.de



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

Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle

Leitung: Helga Herrmann

Abteilungsleitung

Alwin Binder

Tel.: 07321 26495

alwin.binder@hsb1846.de

jedermannsport@hsb1846.de

www.hsb1846.de/jedermann



Judo

siehe Budo



Karate

siehe Budo



Kinder in Bewegung

Trainingszeiten Sporttheater Heidenheim



Montag

16.00 – 18.00 Turnhalle Ostschule
Trainer: Klaus Hensolt

Dienstag

16.30 – 18.00 Cyr-Wheel, Stelzen, Leiterakrobatik und
Luftakrobatik
für Fortgeschrittene
Turnhalle Ostschule
Trainer: Klaus Hensolt

Samstag

09.30 – 13.00 Turnhalle Ostschule
Trainer: Klaus Hensolt

Kontakt

hsb 1846 e. V.
Tel.: 07321 22660
geschaeftsstelle@hsb1846.de
www.hsb1846.de

Babys

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

- | | |
|---------------|--|
| 10.30 – 11.15 | Babys (8 – 13 Monate)
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Lydia Anders-Kurz |
| 15.00 – 15.45 | Babys (10 – 24 Monate)
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Lydia Anders-Kurz |

Krabbelmäuse

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

Dienstag

- | | |
|---------------|---|
| 09.30 – 10.15 | Krabbelmäuse (13 – 36 Monate)
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Lydia Anders-Kurz |
|---------------|---|

Windel-Jogger

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

Dienstag

- | | |
|---------------|---|
| 16.00 – 16.45 | Windel-Jogger I (1,5 – 3 Jahre)
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Lydia Anders-Kurz |
|---------------|---|

Mittwoch

- | | |
|---------------|---|
| 15.00 – 15.45 | Windel-Jogger II (1 – 2,5 Jahre)
Voith-Sportzentrum Gym 1+2
Leitung: Lydia Anders-Kurz |
| 16.00 – 16.45 | Windel-Jogger III (1,5 – 3 Jahre)
Voith-Sportzentrum Gym 1+2
Leitung: Lydia Anders-Kurz |

Eltern-Kind-Turnen

Gemeinsames Erleben und Bewältigen von Bewegungsaufgaben vom Kind und dem Elternteil.

Mittwoch

- | | |
|---------------|--|
| 17.00 – 17.45 | Eltern-Kind-Turnen (2 – 4 Jahre)
Voith-Sportzentrum Gym 1+2
Leitung: Lydia Anders-Kurz |
|---------------|--|

Sportbärchen

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

Freitag

16.45 – 17.30 Sportbärchen (3 – 5 Jahre)
Turnhalle der Bergschule
Leitung: Lydia Anders-Kurz

Sport-Tiger

Spiel, Spaß und Bewegung mit Groß- und Kleingeräten; Rhythmus- und Koordinationsschulung; Schulung der Grundtechniken wie Werfen, Laufen, Springen usw.

Freitag

15.45 – 16.30 Sport-Tiger (5 – 8 Jahre)
Turnhalle der Bergschule
Leitung: Lydia Anders-Kurz

Kontakt

Lydia Anders-Kurz
Mobil: 0152 26016750
lydia.anders-kurz@hsb1846.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

- | | |
|---------------|--|
| 16.30 – 17.30 | Schüler U8 + U6 ab 4 Jahre
Leichtathletik Bambini Gruppe
KRH-Leichtathletikhalle /
Sparkassen Sportpark
Leitung: Christa Hensolt |
| 18.00 – 20.00 | U14 (Schüler 12/13 Jahre) +
U16 (Schüler 14/15 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle /
Sparkassen Sportpark
Leitung: Hannes Müller/Valerij Wolf |
| 18.00 – 20.00 | Jugend, Aktive (ab 16 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle /
Sparkassen Sportpark
Leitung: Valerij Wolf/Hannes Müller |

Dienstag

- | | |
|---------------|---|
| 18.30 – 20.00 | Jugend, Aktive (ab 16 Jahre)
KRH- Leichtathletikhalle, Kraftraum im
Voith-Sportzentrum /
Sparkassen Sportpark
Leitung: Ralf Prenting / Tobias Eberhardt |
| 18.00 – 20.00 | Fitness für Körper und Geist
Gymnastik und Kräftigung
für Erwachsene
Voith-Sportzentrum Kleinfeldhalle
Leitung: Karl-Heinz Rößler,
Christa Hensolt |

Mittwoch

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

Donnerstag

- 17.30 – 20.00 Jugend, Aktive (ab 16 Jahre)
KRH-Leichtathletikhalle,
Kraftraum im Voith-Sportzentrum,
Sparkassen Sportpark
Leitung: Ralf Prenting/
Tobias Eberhardt
- 18.30 – 20.00 Lauffreff
Sparkassen-Sportpark
derzeit nicht aktiv

Freitag

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

Abteilungsleitung

Hannes Müller

Tel. 07322/21224

hannes.mueller@hsb1846.de

www.hsb1846.de/leichtathletik



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 Mitte April bis Mitte Oktober statt.

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

Klaus Buck

radsport@hsb1846.de

www.hsb1846.de/radsport

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.

Mittwoch

09.30 – 10.30

Frauen und Männer
Für Rollstuhlfahrer, Personen mit
Gehhilfen und alle anderen
Schlaganfallbetroffene
Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle
Leitung: Karin Stubenvoll
Bei Abrechnung auf ärztliche Verordnung,
Begleitbericht für Schlaganfall-
Patienten ausfüllen lassen und mitbringen.
Anmeldung vor Beginn der Übungsstunde.

Knie- und Hüftsportgruppe

Sport mit Knie- und Hüftgelenksarthrose sowie künstlichen Gelenken

Montag

17.00 – 18.00

Frauen und Männer
Turnhalle Raubbuchschule
Leitung: Ingrid Schraback

Sport bei Diabetes

Aktiv werden – Diabetes und Sport

Dienstag

14.00 – 15.00 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum Gym 1+2
Leitung: Karin Stubenvoll

Lungensportgruppen

Lungensport macht fit zum Atmen

Dienstag

15.15 – 16.15 Frauen und Männer
für Asthmatiker + COPD Patienten I
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Karin Stubenvoll

18.00 – 19.00 für COPD-Patienten
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Ingrid Schrabec

19.00 – 20.00 Lungensport speziell für
„Long-Covid“ Betroffene
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Ingrid Schrabec

Donnerstag

10.15 – 11.15 Frauen und Männer
für COPD-Patienten
Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle
Leitung: Ingrid Schrabec

Parkinson-Sportgruppe

Lebensqualität erhalten

Mittwoch

10.30 – 11.30 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle
Leitung: Karin Stubenvoll

Sport mit Multipler Sklerose

Raus aus der Krankheit und dem Alltag

Dienstag

16.30 – 17.30 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Karin Stubenvoll

Aktiv gegen Osteoporose

Gegen Osteoporose können sie etwas tun!

Mittwoch

- 09.30 – 10.30 Osteoporosegymnastik
Voith-Sportzentrum, Gym 2
Leitung: Susanne Rentschler
- 10.45 – 11.45 Frauen und Männer
Sitzgymnastik
Voith-Sportzentrum, Gym 2
Leitung: Susanne Rentschler

Sport nach Krebs – Trockengymnastik

Zum Leben wieder JA sagen!

Dienstag

- 09.00 – 10.00 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Iris Rudolph

Donnerstag

- 16.45 – 17.45 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Ingrid Schrabec
- 18.00 – 19.00 Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Ingrid Schrabec

Freitag

- 10.00 – 11.00 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Iris Rudolph

Gesundheitssport - für Mitglieder Herz-Aktiv-Sportgruppe

Sport mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Donnerstag

- 09.00 – 10.00 Frauen und Männer
Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle
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.

Rehaangebote Orthopädie

Montag

- 17.30 – 18.30 Reha Wirbelsäulengymnastik 02
Mobilisation, Stabilisation
und Koordination rund um die Wirbelsäule
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Susanne Rentschler
- 18.30 – 19.30 Reha Fit 2
Kräftigung und Mobilisation
für den ganzen Körper
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Susanne Rentschler

Dienstag

- 10.30 – 11.30 Reha Mobil
Gelenkschonende Kräftigung
mit Beweglichkeits- und Koordinations-
training
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Elisabeth Stutzmiller
- 11.30 – 12.30 Reha Wirbelsäulengymnastik 05
hsb-Sportstudio/Kursraum
Leitung: Elisabeth Stutzmiller
- 17.30 – 18.30 Reha Fit 3
Ganzkörpertraining für Personen mit
degenerativen Erkrankungen des
Bewegungsapparates
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Margot Bauder

Mittwoch

- 16.00 – 17.00 Reha Wirbelsäulengymnastik 01
Mobilisation, Stabilisation und
Koordination rund um die Wirbelsäule
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Elisabeth Stutzmiller
- 17.00 – 18.00 Reha Wirbelsäulengymnastik 03
Mobilisation, Stabilisation und
Koordination rund um die Wirbelsäule
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Elisabeth Stutzmiller

Donnerstag

- 09.30 – 10.30 Reha Fit und Mobil
Ganzkörperkräftigungsübungen
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Elisabeth Stutzmiller

Donnerstag

- 10.30 – 11.30 Gesunder Rücken 2
Entspannungsgymnastik
Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Rücken
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Elisabeth Stutzmiller
- 17.30 – 18.30 Rehagymnastik 01
Gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Gaby Wendt-Strauß
- 18.15 – 19.15 Reha Fit 1
Ganzkörpertraining für Personen mit degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates
Voith-Sportzentrum, Kleinfeldhalle
Leitung: Margot Bauder
- 19.00 – 20.00 Reha Fit Orthopädie
Ganzkörpertraining für Personen mit degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates
Voith-Sportzentrum, Gym 1+2
Leitung: Elisabeth Stutzmiller

Freitag

- 11.30 – 12.30 Reha Wirbelsäulengymnastik 06
Mobilisation, Stabilisation und Koordination rund um die Wirbelsäule
hsb-Sportstudio/Kursraum
Leitung: Susanne Rentschler
- 12.30 – 13.30 Reha Fit 4
hsb-Sportstudio / Kursraum
Leitung: Susanne Rentschler

Bei allen Kursen ist die Abrechnung auf ärztliche Verordnung möglich.

Abteilungsleitung

Ingrid Schrabecq

Mobil: 0155 68063749

rehasport@hsb1846.de

www.hsb1846.de/rehasport



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.

Montag

15.00 – 17.00	Training 6-10 Jahre Voith-Sportzentrum, Gym 2
17.00 – 19.00	Training ab 11 Jahren Voith-Sportzentrum, Gym 2

Dienstag

16.00 – 19.00	Training ab 11 Jahren Mittelrain Turnhalle
---------------	---

Mittwoch

15.00 – 17.00	Training 6-10 Jahre Mittelrain Turnhalle
17.00 – 20.30	Training ab 11 Jahren Mittelrain Turnhalle

Donnerstag

14.00 – 16.30	Training 6-10 Jahre Voith-Sportzentrum, Gym 2
---------------	--

Freitag

15.00 – 20.00	Training ab 11 Jahren Mittelrain Turnhalle
---------------	---

Kontakt

Luisa Donisz
Mobil: 0151 284 956 90
luisa.donisz@hsb1846.de



Rollsport

Rollkunstlauf: Die Sportler präsentieren in Wettbewerben oder Show-Veranstaltungen im Einzel, 2er Lauf, 4er Lauf, Paarlauf oder auch in einer Formation ihre Kür. Die Kür beinhaltet verschiedene Elemente wie musikalische Choreografie oder athletische Sprünge und Pirouetten. Einfach mal reinschnuppern.

Schnupperkurs nur mit Voranmeldung

Montag

17.00 – 19.30 Meisterschaftsläufer

Mittwoch

15.45 – 17.00 Anfänger- und Schnupperkurs
17.00 – 20.00 Meisterschaftsläufer

Freitag

15.45 – 17.00 Anfänger- und Schnupperkurs
17.00 – 20.00 Meisterschaftsläufer

Abteilungsleitung

Alfred Hein
rollsport@hsb1846.de
www.hsb1846.de/rollsport

Infos & Anmeldung

Stephanie Hein
Mobil: 0176 63809739



Sambo

Montag

- 14.30 – 16.00 Fitness Mix
Voith-Sportzentrum Gym 1
Leitung: Olena Zhavoronkina
- 17.00 – 18.15 Sambo (Einsteiger)
Voith Sportzentrum Gym 3
Leitung: Juri Marker, Jasmin Begisholli,
Robert Brzostek, Valentin Wilhauk,
Mathias Oberländer
- 18.15 – 19.30 Sambo (Fortgeschrittene)
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Juri Marker, Jasmin Begisholli,
Robert Brzostek, Valentin Wilhauk,
Mathias Oberländer
- 19.30 – 21.00 Kickboxen Erwachsene
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Valtrim Saliu, Sergii Pestrykov,
Robert Brzostek

Dienstag

- 15.30 – 16.30 „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe
Gruppe 1 (3-6 Jahre)
Pauls 53
Leitung: Anastasia Weber
- 16.30 – 18.00 „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe
Gruppe 2 (7-10 Jahre)
Pauls 53
Leitung: Anastasia Weber
- 18.00 – 20.00 „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe
Gruppe 3 (11-18 Jahre)
Pauls 53
Leitung: Anastasia Weber
- 17.30 – 18.30 Kickboxen Kinder
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Valtrim Saliu, Sergii Pestrykov,
Robert Brzostek
- 18.30 – 20.30 Grappling
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Alexandr Khristoforov,
Miomir Rakic

Mittwoch

- 17.00 – 18.15 Sambo
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Juri Marker, Jasmin Begisholli,
Robert Brzostek, Valentin Wilhauk,
Mathias Oberländer
- 18.15 – 19.30 MMA
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Juri Marker, Jasmin Begisholli,
Robert Brzostek, Valentin Wilhauk,
Mathias Oberländer
- 18.30 – 20.00 Fitness Mix
Voith Sportzentrum Gym 1
Leitung: Olena Zhavoronkina
- 19.30 – 21.00 Kickboxen Erwachsene
Voith-Sportzentrum Gym 3
Leitung: Valtrim Saliu, Sergii Pestrykov,
Robert Brzostek
- 20.30 – 22.00 Sport für Jugendliche und
junge Erwachsene
Kraftausdauertraining
Offenes Angebot im Rahmen des
Projektes respect2gether
Mittelrain Turnhalle
Leitung: Juri Marker

Donnerstag

- 15.30 – 16.30 „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe
Gruppe 1
Pauls 53
Leitung: Anastasia Weber
- 16.30 – 18.00 „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe
Gruppe 2
Pauls 53
Leitung: Anastasia Weber
- 17.00 – 18.30 Kickboxen Kinder
Voith Sportzentrum Gym 3
Leitung: Valtrim Saliu, Sergii Pestrykov,
Robert Brzostek
- 18.00 – 20.00 „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe
Gruppe 3
Pauls 53
Leitung: Anastasia Weber

Donnerstag

18.30 – 20.30 Grappling
Voith Sportzentrum Gym 3
Leitung: Juri Marker, Jasmin Begisholli,
Robert Brzostek, Valentin Wilhauk,
Mathias Oberländer

Freitag

17.00 – 18.15 Sambo (Einsteiger)
Voith Sportzentrum Gym 3
Leitung: Juri Marker, Jasmin Begisholli,
Robert Brzostek, Valentin Wilhauk,
Mathias Oberländer

16.00 – 18.00 „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe
Gruppe 2
Pauls 53
Leitung: Anastasia Weber

18.00 – 20.00 „ART Evolution“ Showdance Tanzgruppe
Gruppe 3
Pauls 53
Leitung: Anastasia Weber

18.15 – 19.30 MMA
Voith Sportzentrum Gym 3
Leitung: Juri Marker, Jasmin Begisholli,
Robert Brzostek, Valentin Wilhauk,
Mathias Oberländer

Samstag

11.00 – 13.00 Fitness Mix
Voith Sportzentrum Budo 2
Leitung: Olena Zhavoronkina

Abteilungsleitung

Juri Marker
Mobil: 0176 70527200
sambo@hsb1846.de
www.hsb1846.de/sambo

Art Evolution

Anastasia Weber
anastasia.weber@hsb1846.de



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 7 Jahre)
Hellenstein-Bad Aquarena
Leitung: Karin Stubenvoll |
| 16.00 – 17.00 | Einstieg ins Bahntraining für Kinder
mit Seepferdchen ab (6 Jahre)
Hellenstein-Bad Aquarena |
| 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 |
| 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 |
| 17.15 – 18.15 | Training Schüler (ab 12 Jahre)
Hellenstein-Bad Aquarena
Leitung: Karin Stubenvoll |

Donnerstag

16.00 – 17.00	Training Schüler (ab 7 Jahre) Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll
16.00 – 17.00	Einstieg ins Bahntraining für Kinder mit Seepferdchen (ab 6 Jahre) Heillenstein-Bad Aquarena Leitung: Marie Kim Grötschel
16.30 – 17.15	Anfänger-Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre) Anmeldung über die hsb-Homepage/Schwimmen Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Conny Schunn, Kevin Herfie
17.00 – 18.00	Training Schüler (ab 10 Jahre) Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll
17.00 – 18.00	Einstieg ins Bahntraining Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Marie Kim Grötschel
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: Conny Schunn, Kevin Herfie
18.00 – 19.00	Training Schüler (ab 14 Jahre) Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Karin Stubenvoll
18.00 – 20.00	Training Master - 50 m-Bahn Hellenstein-Bad Aquarena Leitung: Trainerteam
19.00 – 20.00	Training Schüler (ab 16 Jahre) 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

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

Abteilungsleitung

Karin Stubenvoll/Tobias Lober

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 Sportwart Patrick Bieniek unter Tel.: 01525 5920713 Auskunft.

Erwachsenentraining:

Für Erwachsene bieten unsere Trainer, Waldemar und Katrin, 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 Katrin Roth unter Tel.: 0176 34483995.

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.hsb1846.de/tennis



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
Schillergymnasium/Bühlturnhalle |
| 19.30 – 21.30 | Frauen + Männer
Schillergymnasium/Bühlturnhalle
Leitung: Heinrich Gerstmayr |

Donnerstag

- | | |
|---------------|---|
| 18.00 – 19.30 | Schülerinnen + Schüler
weibl. + männl. Jugend
Schillergymnasium/Bühlturnhalle |
| 19.30 – 21.30 | Frauen + Männer
Schillergymnasium/Bühlturnhalle
Leitung: Heinrich Gerstmayr |

Abteilungsleitung

Heinrich Gerstmayr

Tel.: 07321 40163

tischtennis@hsb1846.de

www.tischtennis.hsb1846.de

**hsb
1846**



**Infos
unter**

www.hsb1846.de



Turnen

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

Käferchens Bewegungswiese

Eltern-Kind-Turnen ab 16 Monaten

Donnerstag: 10.30 – 11.30 Uhr Turnhalle

Freitag: 15.00 – 16.00 Uhr Kleinfeldhalle

Geräteturnen

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

Turnzwerge Jungs 3-5 Jahre

Mittwoch: 15.00 – 16.00 Uhr Turnhalle

Turnminis Jungs 5-8 Jahre

Donnerstag: 15.00 – 16.30 Uhr Turnhalle

Jungs ab 9 Jahre

Mittwoch: 16.30 – 18.30 Uhr
Turnhalle / Kleinfeldhalle

Freitag: 17.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle / Kleinfeldhalle

Leistungstraining

Montag bis

Freitag: 15.30 – 19.30 Uhr Turnhalle

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

16.30 – 17.30	Vorschulturnen 3-5 Jahre Bühlturnhalle, Schillergymnasium Leitung: Petra Tauer, Sonja Heinzmann
17.30 – 19.00	Mädchen und Jungen 6-12 Jahre Bühlturnhalle, Schillergymnasium Leitung: Sonja Heinzmann, Petra Tauer

Mittwoch

16.30 – 17.30	Mädchen und Jungen ab 6 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

17.00 – 18.30	Anfänger Mittelrain Turnhalle Leitung: Kim Beelitz
18.00 – 19.00	Fortgeschrittene Mittelrain Turnhalle Leitung: Kim Beelitz

Turnen für Erwachsene

Montag

- 09.00 – 10.00 Seniorengymnastik
Voith-Sportzentrum Gym 2
Leitung: Ursula Walke
- 15.15 – 16.15 Seniorengymnastik
Mittelrain Turnhalle
Leitung: Annemarie Beeken
- 19.00 – 21.00 Seniorensport Männer
Mittelrain Turnhalle
Leitung: Hans Slatosch

Dienstag

- 18.00 – 19.00 Seniorengymnastik
Frauen und Männer
Turnhalle Ostschule
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

Gymnastics Workout

Für sport- und turnbegeisterte Jugendliche und Erwachsene

Donnerstag

- 19.00 – 21.00 Voith-Sportzentrum / Turnhalle

Abteilungsleitung

Jörg Schneider

Nähere Infos

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



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
Kontakt:	ina.hildebrandt@hsb1846.de

Trainingszeiten Erwachsene

Mixed-Runde

Montag	20.00 – 22.15 Hellenstein-Gymnasium
Dienstag	20.30 – 22.00 Hellenstein-Gymnasium freies Spielen
Freitag	19.00 – 22.00 Hellenstein-Gymnasium Leitung: Jannik Biesinger
Kontakt:	ina.hildebrandt@hsb1846.de

Herren (SG VolleyAlb¹)

Mittwoch	19.00 – 21.00 Lindenhalle Dettingen
Freitag	20.00 – 22.00 Bibrishalle Herbrechtingen Leitung: Steffen Schober, Ayke Rudolph
Kontakt:	ayke.r@web.de

Damen 1 (SG VolleyAlb¹)

Montag	20.00 – 22.00 Bibrishalle Herbrechtingen
Mittwoch	19.30 – 21.30 Lindenhalle Dettingen Leitung: Bettina Peller
Kontakt:	0172 6494274

Damen 2 (SG VolleyAlb¹)

Montag	19.30 – 21.30 Bibrishalle Herbrechtingen
Mittwoch	19.30 – 21.30 Lindenhalle Dettingen
Kontakt:	Leitung: Steffen Anker volleyball-giengen@web.de

Damen 3 (SG VolleyAlb¹)

Montag	17.45 – 19.30 Walter-Schmid-Halle Giengen
Mittwoch	18.30 – 20.15 Bühlhalle Giengen
Kontakt:	Leitung: Tim Knauer, Annika Arndt volleyball-giengen@web.de

Kindertraining allgemein

Ballschule (Grundschule, sportartübergreifend)

Montag	16.00 – 17.30 Lindenhalle Dettingen
Kontakt:	rolf@grimm.to

„VolleyKids“ (Klassen 1-6)

Montag	16.15 – 17.15 Lindenhalle Dettingen
Kontakt:	rolf@grimm.to

Trainingszeiten weibliche Jugend (SG VolleyAlb¹)

Angebot in Heidenheim

Kontakt: uwe.altenborg@hsb1846.de

In den Sommermonaten findet das Training wetterabhängig auch auf den Beachplätzen (z.B. im Sparkassen-Sportpark) statt.

Weibliche Jugend (Anfänger Klasse 5/6)

Freitag	13.00 – 15.00 Max-Planck-Gymnasium
---------	---------------------------------------

Weibliche Jugend (Anfänger Klasse 7/8)

Freitag	13.00 – 15.00 Max-Planck-Gymnasium
---------	---------------------------------------

Angebot in Dettingen (Wettbewerbsmannschaften SG VolleyAlb)

Weibliche Jugend (U12-14, Jahrgänge 2013 und jünger)

Dienstag	17.15 – 19.00 Lindenhalle Dettingen
Donnerstag	17.00 – 19.00 Lindenhalle Dettingen
Kontakt:	rolf@grimm.to

Weibliche Jugend (U15-16, Jahrgänge 2011 und jünger)

Dienstag	17.15 – 19.00 Lindenhalle Dettingen
Donnerstag	17.00 – 19.00 Lindenhalle Dettingen
Kontakt:	patrick.holansky@arcor.de

Weibliche Jugend (U17-18, Jahrgänge 2009 und jünger)

Dienstag	17.15 – 19.00 Lindenhalle Dettingen
Donnerstag	17.00 – 19.00 Lindenhalle Dettingen
Kontakt:	rolf@grimm.to

Angebot in Giengen (Wettbewerbsmannschaften SG VolleyAlb)

Kontakt: volleyball-giengen@web.de

Weibliche Jugend (U8, Jahrgänge 2017 und jünger)

Donnerstag	16.30 – 17.30 Bergschule Giengen
------------	-------------------------------------

Weibliche Jugend (U9-U11, Jahrgänge 2016 und jünger)

Dienstag	17.45 – 19.30 Walter-Schmid-Halle, Giengen
Donnerstag	17.30 – 19.00 Bergschule Giengen

Weibliche Jugend (U12-U15, Jahrgänge 2012 und jünger)

Dienstag	17.45 – 19.30 Walter-Schmid-Halle, Giengen
Donnerstag	19.00 – 20.30 Bergschule Giengen

Angebot in Gussenstadt (Wettbewerbsmannschaften SG VolleyAlb)

Kontakt: volleyball@tsv-gussenstadt.de

Weibliche Jugend (U13-U14, Jahrgänge 2013 und jünger)

Donnerstag 18.00 – 19.30
Turn- und Festhalle Gussenstadt

Trainingszeiten männliche Jugend (SG VolleyAlb¹)

Angebot in Heidenheim

Kontakt: uwe.altenborg@hsb1846.de

In den Sommermonaten findet das Training wetterabhängig auch auf den Beachplätzen (z.B. im Sparkassen-Sportpark) statt.

Männliche Jugend Anfänger (U12-U14, Jahrgänge 2013 – 2015)

Freitag 13.00 – 15.00
Max-Planck-Gymnasium

Männliche Jugend Anfänger (U15-U16, Jahrgänge 2011 und jünger)

Freitag 13.00 – 15.00
Max-Planck-Gymnasium

Männliche Jugend Fortgeschrittene (U14-U20, Jahrgänge 2007 und jünger)

Dienstag 18.15 – 20.30
Hellenstein-Gymnasium
Freitag 15.00 – 17.00 (nur U14-U16)
Max-Planck-Gymnasium
Freitag 20.00 – 22.00 (nur U17-U20)
Bibrishalle Herbrechtingen

Angebot in Giengen

(Wettbewerbsmannschaften SG VolleyAlb)

Kontakt: volleyball-giengen@web.de

Männliche Jugend (U8, Jahrgänge 2017 und jünger)

Donnerstag 16.30 – 17.30
Bergschule Giengen

Männliche Jugend (U9-U11, Jahrgänge 2016 und jünger)

Dienstag 17.45 – 19.30
Walter-Schmid-Halle, Giengen

Donnerstag 17.30 – 19.00
Bergschule Giengen

Männliche Jugend (U14-U17, Jahrgänge 2010 und jünger)

Montag 17.45 – 19.30
Bergschule Giengen

¹SG VolleyAlb = Kooperation und Spielgemeinschaft mit
TSV Dettingen

Abteilungsleitung (Jugend und Spielgemeinschaft)

Uwe Altenborg
uwe.altenborg@hsb1846.de
Mobil: 0151 54848475
www.hsb1846.de/volleyball
www.volleyalb.de

Stellvertretende Abteilungsleitung (Soziales/Events)

Alina Eifel
alina.eifel@hsb1846.de

Stellvertretende Abteilungsleitung (Mixed)

Ina Hildebrandt
ina.hildebrandt@hsb1846.de

Stellvertretende Abteilungsleitung (Kasse)

Waldemar Dupper
waldemar.dupper@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 500 Mitarbeiter arbeiten bei uns mit Engagement und Freude und zur Zufriedenheit unserer 4.000 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
geschaefsstelle@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)	<ul style="list-style-type: none"> - Übungsleiterassistent - Sportassistent 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainerassistent - Juniorassistent - D-Trainer - Schülermentor 		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Geschäftsführerin Sylvia Ritz

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

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** Faltrittstuhl

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

infoheid@nusser-schaal.de
www.nusser-schaal.de



Diese Bank gehört den Menschen von hier.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon mehr als 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein.

Jetzt Mitglied werden und profitieren.

**Heidenheimer
Volksbank eG**
Gemeinsam besser!

