



GESUNDE BETRIEBE
Region Aalen

Wir laden ein zum

2. AFTER WORK OUT

„Bewegt in den Feierabend“

für alle Mitarbeitenden der Netzwerkfirmen
am **Donnerstag, 08.05.2025** von **17:00 – 20:00 Uhr**

Wir bieten euch in **vier Hallen** eine Reihe interessanter Work Out Sessions.

Außerdem:

- Treffpunkt für Informationen unserer Partner und zum Netzwerken
- Snacks und Getränke



Weidenfeld-Halle (Berufsschule) Aalen
Steinbeisstraße 8, 73430 Aalen
Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Kursplätze sind begrenzt – sichert euch **bis 05.05.25** einen Platz über folgenden Link:

vr-veranstaltungen.de/AFTERWORKOUT2025



eumetron

 Hochschule Aalen

Kliniken
Ostalb 

 Kreissparkasse
Ostalb



NORD-LOCK
GROUP



OSTALBKREIS

 **RUD**®

SCHOLZ | Recycling.
Resources.
Responsibility.
Member of CHIHO Environmental Group 

SÜDWESTMETALL

 **VR-Bank Ostalb eG**
Meine Bank!

HALLE 1

17:30 – 18:00 Uhr

Functional Workout

Auf Basis des Functional Trainings werden die vier Säulen der menschlichen Bewegung trainiert: Fortbewegung, Niveauänderung, Ziehen und Drücken sowie Rotation. Hilfsmittel dafür sind Kleingeräte und das eigene Körpergewicht.

Übungsleitung:

Werner Raab, TSV Hüttlingen

18:15 – 18:45 Uhr

Ceilidh-Tanz

Zu flotter Musik wird getanzt wie in einem schottischen Pub. Der Spaß steht im Vordergrund! Keine Tanzerfahrung erforderlich.

Übungsleitung:

Ute Pitzal, Melanie Pröhl, Rechberg Scottish Dancers e.V.

19:00 – 19:30 Uhr

Zumba



Zumba ist leicht zu erlernen, macht Spaß und trainiert alle Körperbereiche durch ein energiegeladenes Tanztraining zu lateinamerikanischer Musik. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Übungsleitung:

Sabine Hirsch, Dance´n´Sweat, Ellwangen

HALLE 2

17:00 – 17:25 Uhr

Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen

Wir bringen unseren Kreislauf in Schwung

Übungsleitung:

Gaby Götz, Fachkraft Bewegung, AOK Ostwürttemberg

19:45 – 20:00 Uhr

Verabschiedung

Team "GESUNDE BETRIEBE Region Aalen"

Falls vorhanden, bitte
Gymnastikmatte
mitbringen und
Sportschuhe nicht
vergessen!

HALLE 3

17:30 – 18:00 Uhr

Body & Mind

Mit motivierenden Powertools und guter Laune mit einem kurzweiligen Workout für den ganzen Körper zum Wellness Feeling.

Übungsleitung:

Andrea Koller, TSG Hofherrnweiler-Unterrombach

18:15 – 18:45 Uhr

Functional Body Weight

Funktionelle Bewegungen mit dem Körpergewicht als Widerstand. Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit in Alltagssituationen zu verbessern.

Übungsleitung:

Maren Wahl, Aalener Sportallianz e.V.

19:00 – 19:30 Uhr

LES MILLS®- BODYATTACK®

Eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind.

Übungsleitung:

Maren Wahl, Aalener Sportallianz e.V.

HALLE 4

17:30 – 18:00 Uhr

Yoga

Harmonische Balance aus körperlicher Bewegung, Atempraxis und Entspannung. Reduziert Stress. Für jedes Erfahrungs-niveau geeignet.

Übungsleitung:

Patricia Malitzke, Studio Omnesence

18:15 – 18:45 Uhr

Progressive Muskelentspannung (PME)

PME nach Jacobson - eine einfache und wirksame Entspannungs-Methode zum Stressabbau durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur.

Übungsleitung:

Silvia Saida-Moraintinis

19:00 – 19:30 Uhr

Pilates mit Flexx

Pilates mit Flexx verbindet Stabilität mit der nötigen Flexibilität.

Übungsleitung:

Samantha Schäfer, Müller Physiopraxis und Rehazentrum

OUTDOOR

17:30 – 18:45 Uhr

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein effektiver Ausdauersport für Jeden und wird mit zwei speziellen Wanderstöcken unterstützt, die bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen. Die Stöcke werden von der AOK zur Verfügung gestellt.

Übungsleitung:

Ingrid Mülhaupt, Fachkraft Bewegung, AOK Ostwürttemberg



Kurs ist für Rollstuhlfahrer geeignet