

Fitness für ALLE

Gymnastik, Step, Aroha®, Power Workout

Fit-Mix für „jedefrau+jedermann“

Ein abwechslungsreiches Programm bieten unsere "3 ÜL" im Wochenwechsel mit Aroha®, Step, Power Workout

Mit Musik, die motiviert und Spaß bringt.

Montag 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Übungsleiter: Annette Rebentisch 06181/579834
Wenke Barlow 06181/740343
Silvia Fuchs 06181/9543363

Aktiv werden + bleiben „Frauen-Gymnastik“

Die Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit und Koordination sowie die Kräftigung der gesamten Muskulatur einschließlich Bauch, Beine, Po und Rücken ist Ziel der einzelnen Übungen.

Montag 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

Übungsleiter: Rosi Höpfel 06181/907900

Body-Workout für ALLE

Ausdauer-Training, die fit bleiben wollen. Das gesundheitsorientierte Muskel- und Ausdauertraining beinhaltet Elemente aus Aerobic, BBP und Pilates. Stretching beendet die Übungseinheit.

Dienstag 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Übungsleiter: Heike Droßbach-Fuchs 06181/78831

Fitness für ALLE

Gymnastik, Pilates, NATURALFLOW®

Pilates für ALLE

Sportangebot mit den Qualitätssiegeln "Pluspunkt Gesundheit DTB" sowie "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet. Die Alternative zum Powertraining ist die sanfte, aber effektive Übungsmethode nach Pilates. Die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln werden auch mit schonenden Übungen erreicht.

Dienstag 20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Übungsleiter: Beate Schöhl 06181/9068643

Nie@Rosta „Frauen-Gymnastik“

Regelmäßige Wohlfühl-Gymnastik für den ganzen Körper – auch mit Handgeräten – Gutes für Rücken und BBP.

Mit Dehn- und Entspannungsübungen im Stand und am Boden halten sich die Damen fit für den Alltag.

Freitag 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

Übungsleiter: Rosi Höpfel 06181/907900

Allround-Fitness für ALLE

Sportangebot mit den Qualitätssiegeln "Pluspunkt Gesundheit DTB" sowie "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet.

Ein intensives Gesamtkonzept für Wohlbefinden + Fitness mit gezielten Übungen von "Kopf bis Fuß" mit Musik.

Donnerstag 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Übungsleiter: Annette Rebentisch 06181/579834

NATURALFLOW® Faszientraining für ALLE

NATURALFLOW® „Faszientraining“ ein Wohlfühlprogramm das sowohl gut ist für den Rücken, für das Bindegewebe (Faszien) und eine verbesserte Flexibilität.

Samstag 13.00 Uhr - 14.00 Uhr

Übungsleiter: Beate Schöhl 06181/9068643

Weitere Auskünfte: Gymnastikwartin Silvia.fuchs@sg-bruchkoebel.de

Sportgemeinschaft 1868 Bruchköbel e.V.



Turnen



Leichtathletik



Gymnastik

Unsere Sportangebote im Überblick

Schnupper- und Kursteilnahme möglich!

Schauen Sie mal unverbindlich in der Turnhalle der Haingartenschule (Am Atzelsgraben) vorbei.

Kontakt:

Birgit Krauß
birgit.krauss@sg-bruchkoebel.de
Tel. 06181/578838

Auskünfte zur Leichtathletik:

LAZ-Bruchköbel / Geschäftsstelle 06186/9142983
Ansprechpartnerin: Frau Silke Stolt
info@laz-bruchkoebel.de
www.laz-bruchkoebel.de

Stand: April 2022

Kinder - Turnen

Eltern + Kind Turnen „Turn-Mäuse“

Kinder 1 bis 3 Jahre >> Gruppenwechsel ab 4 Jahre

Gemeinsames Turnen von Kindern und Eltern in der Gruppe fördert die soziale Entwicklung. Bewegung mit viel Spiel und Spaß, auch mit Handgeräten sowie Singspielen, unterstützt die motorische und geistige Entwicklung.

Mittwoch 15.45 Uhr - 16.45 Uhr

Trainerin Julia Celentano

Weitere Auskünfte: Turnwartin brigitte.mueller@sg-bruchkoebel.de

Kinder-Turnen „Die kleinen Wilden“

ab 4 Jahre bis 6 Jahre (bzw. bis Schulanfang)

Turnen für Jungen und Mädchen. Kinderturnen in der gemischten Gruppe fördert die soziale Entwicklung. Bewegung mit viel Spiel und Spaß an Geräten unterstützt die körperliche Entwicklung und beugt Haltungsschäden vor. In unserer derzeit bewegungsarmen Gesellschaft dürfen Kinder wieder lernen, dass Bewegung Spaß machen kann.

Donnerstag 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Übungsleiter:
Brigitte Müller 06181/79087 + Birgit Krauß
Übungsleiter-Assistentin: Sarah-Sophie



Mädchen - Turnen

Gerätturnen schult Beweglichkeit, Körperbeherrschung, Ausdauer, Sprungkraft und beugt Haltungsschäden vor. Wir legen Wert auf gegenseitige Rücksichtnahme soziales Verhalten und Teamgeist. Je nach persönlichen Fähigkeiten wird eine Wettkampf - vorbereitung und Wettkampfteilnahme angeboten.

Turnen (allgemein)

Montag 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (ab 4 Jahre)

Montag 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (1. Klasse)

Übungsleiter:
Brigitte Müller 06181/79087 + Schabana Allaf
Übungsleiter-Assistentin: Hasti

Freitag 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (2. Klasse)

Freitag 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (3. Klasse)

Übungsleiter: Ingrid Pförtner 06181/6187816
Helfer: Carola Odenwäller

Freitag 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (ab 4. Klasse)

ÜL: Birgit Krauß 06181/578838 + Ingrid Pförtner

Aufbaugruppe *)

Montag 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

ÜL: Ingrid Pförtner 06181/6187816 + Schabana Allaf

Freitag 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

Übungsleiter: Ingrid Pförtner

Leistungsturnen *)

Montag 17.00 Uhr - 19.00 Uhr (Jahrgänge 2004 - 2011)

Freitag 17.00 Uhr - 20.00 Uhr (Jahrgänge 2004 - 2011)

Trainerinnen: Maya Schmidt + Lara Domes

*) Einstufung unter Vorbehalt
(sowie bei der Leistungsgruppe Übungszeiten u.V.) und in
Absprache mit Trainer/Übungsleiter - Wettkampfteilnahme ist Pflicht

Weitere Auskünfte: Turnwartin brigitte.mueller@sg-bruchkoebel.de

Sport - Mix

Hapkido für Kinder ab 1. Klasse

Hap: Harmonie zwischen Körper + Geist

Ki: Energie

Do: Werte + Selbstvertrauen

Südkoreanische Bewegungs- und Verteidigungskunst. Das Besondere am Kampfkunsttraining ist neben der sportlichen Ausbildung auch die Vermittlung von Werten.

1. - 4. Klasse

Montag 16.00 Uhr – 17.00 Uhr

ab 5. Klasse

Montag 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Trainerin: Isabelle Winkler 0151/41448866

Hatha Yoga

Yoga ist ein Übungsweg: Sein Ziel: ein klarer Geist, der uns ermöglicht, mit uns und der Welt besser zurechtzukommen.

Dienstag 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Trainerin: Sevgi Kurt-Tas

Das Sportangebot umfasst eine begrenzte Teilnehmerzahl, daher ist eine **Voranmeldung** erwünscht unter Silvia.fuchs@sg-bruchkoebel.de um eine Teilnahme gewährleisten zu können.

ZUMBA®-Kurs auch für Nichtmitglieder

Weitere Auskünfte: Silvia.fuchs@sg-bruchkoebel.de

Info www.sg-bruchkoebel.de