Step, Aroha®, Power Workout, Gymnastik, Hatha Yoga

Fit-Mix für ALLE

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

ÜL: Annette Rebentisch 06181/579834
Wenke Barlow 06181/740343
Silvia Fuchs silvia.fuchs@sg-bruchkoebel.de

Aktiv werden+bleiben & Nie@Rosta

Frauen-Gymnastik

Regelmäßige Wohlfühl-Gymnastik für den ganzen Körper. Gutes für Rücken und BBP auch mit Handgeräten halten sich die Damen fit für den Alltag.

Montag 20.00 Uhr - 21.30 Uhr
Freitag 15.00 Uhr - 16.00 Uhr

Übungsleiterin: Rosi Höpfel 06181/907900

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

Yogalehrerin: Sevgi Kurt-Tas

Wichtig >> Das Sportangebot umfasst eine begrenzte Teilnehmerzahl, daher ist eine **Voranmeldung** erwünscht unter Silvia.fuchs@sg-bruchkoebel.de um eine Teilnahme gewährleisten zu können. Ebenso vorher eine Absprache zum Schnuppern vereinbaren.

Gymnastik, Pilates, Sportmix ü30, NATURALFLOW®

Body-Workout für ALLE

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

Dienstag 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Übungsleiterin: Heike Droßbach-Fuchs 06181/78831

Pilates für ALLE

Auszeichnung Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit

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

Übungsleiterin: Beate Schöhl 06181/9068643

Allround-Fitness für ALLE

Auszeichnung Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit

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

Donnerstag 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Übungsleiterin: Annette Rebentisch 06181/579834

NEU ab 17.11.2023 - Sportmix ü30

Functional Fitness Training wird mit regelmäßig wechselnden Sportarten kombiniert.
Zu Beginn des Trainings werden Beweglichkeit, Stabilität, Koordination, Kraft und Ausdauer geschult. Danach geht's zum sportartspezifischen Teil über.

Freitag 19:30 Uhr - 21.00 Uhr

Übungsleiter: Jan Dorn jan.dorn@sg-bruchkoebel.de

NATURALFLOW® Faszientraining für ALLE

Auszeichnung Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit

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

Übungsleiterin: Beate Schöhl 06181/9068643

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: März 2024

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

Übungsleiterin: Melanie Weber 0157-79288870

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
Samstag 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

>>Teilnahme: Do. oder Sa. nur in Absprache mit den ÜL oder mit unserer Turnwartin<<

Übungsleiterin: Birgit Krauß 06181/578838
ÜL-Assistentin: Tamara Scardamaglia (nur Donnerstag)
ÜL-Assistentin: Celine

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

Sparkasse Hanau

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)

ÜL: Schabana Allaf 06181/9453919 + Ingrid Pförtner
ÜL- Assistentin: Hasti

Freitag 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (2. Klasse)
Freitag 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (3. Klasse)

Übungsleiterin: Ingrid Pförtner 06181/6187816
Helferin: Carola Odenwäller

Freitag 17.00 Uhr - 19.00 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
ÜL: Ingrid Pförtner

Leistungsturnen *)

Montag 17.00 Uhr - 19.00 Uhr **(Jahrgänge 2009 - 2014)**
Freitag 17.00 Uhr - 20.00 Uhr **(Jahrgänge 2009 - 2014)**

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

Hapkido & ZUMBA®-Kurs

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

ZUMBA®-Kurs auch für Nichtmitglieder

Wichtig >>

Eine Teilnahme zum einfach mal reinschnuppern während eines laufenden Kurses ist nicht möglich.

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

Mehr Info: www.sg-bruchkoebel.de

Stand: März 2024