

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

### 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 N.N. (ist in Klärung) 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

### 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](mailto: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.



**T**urnen



**L**eichtathletik



**G**ymnastik

## Unsere Sportangebote im Überblick

### Schnupper- und Kursteilnahme möglich!

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

#### Kontakt:

Email: [tlg@sg-bruchkoebel.de](mailto:tlg@sg-bruchkoebel.de)

#### Auskünfte zur Leichtathletik:

LAZ-Bruchköbel / Geschäftsstelle 06186/9142983

Ansprechpartnerin: Frau Silke Stolt

[info@laz-bruchkoebel.de](mailto:info@laz-bruchkoebel.de)

[www.laz-bruchkoebel.de](http://www.laz-bruchkoebel.de)

Stand: 26. April 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: Turnwartinnen Maya + Lara

### 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



## 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: Turnwartinnen Maya + Lara

E-Mail: [mayaschmidt.sgb@outlook.de](mailto:mayaschmidt.sgb@outlook.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: N.N.

Mehr Info: [www.sg-bruchkoebel.de](http://www.sg-bruchkoebel.de)

Stand: 26. April 2024