

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

Weitere Auskünfte: gym@sg-bruchkoebel.de

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

ÜL: 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.

Gymnastik, Pilates, Allround-Fitness, NATURALFLOW®

Weitere Auskünfte: gym@sg-bruchkoebel.de

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

ÜL: 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

ÜL: Beate Schöhl - beate.schoehl@sg-bruchkoebel.de

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

ÜL: Annette Rebentisch 06181/579834

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 - 14.30 Uhr

ÜL: Beate Schöhl - beate.schoehl@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:

E-Mail: tlg@sg-bruchkoebel.de

Auskünfte zur Leichtathletik:

LAZ-Bruchköbel / Geschäftsstelle: 0171-4817059

Ansprechpartnerin: Frau Silke Stolt

www.laz-bruchkoebel.de

Kinder - Turnen

Weitere Auskünfte: turnwartin@sg-bruchkoebel.de

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 15.30 Uhr - 16.45 Uhr

ÜL: Melanie Weber

Kontakt: melanie.weber@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 unseren Turnwartinnen<

ÜL: Birgit Krauß

ÜL-Assistentin: Tamara Scardamaglia (nur Donnerstag)

ÜL-Assistentin: Celine

Kontakt: birgit.krauss@sg-bruchkoebel.de



Mädchen - Turnen

Weitere Auskünfte: turnwartin@sg-bruchkoebel.de

Geräturnen 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 + Ingrid Pfortner

ÜL- Assistentin: Hasti

Kontakt: schabana.allaf@sg-bruchkoebel.de

Freitag 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (2. Klasse)

Freitag 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (3. Klasse)

ÜL: Ingrid Pfortner

Helferin: Carola Odenwälder + Mathilda

Kontakt: ingrid.pfoertner@sg-bruchkoebel.de

Freitag 17.00 Uhr - 19.00 Uhr (ab 4. Klasse)

ÜL: Birgit Krauß birgit.krauss@sg-bruchkoebel.de

ÜL: Ingrid Pfortner ingrid.pfoertner@sg-bruchkoebel.de

Aufbaugruppe *)

Montag 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

ÜL: Ingrid Pfortner + Schabana Allaf

ÜL- Assistentin: Hasti

Kontakt: ingrid.pfoertner@sg-bruchkoebel.de

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

Kontakt: turnwartin@sg-bruchkoebel.de

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

Hapkido, Sportmix ü30, 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

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

ÜL: Jan Dorn

Kontakt: jan.dorn@sg-bruchkoebel.de

ZUMBA®-Kurs auch für Nichtmitglieder

Kontakt: zumba@sg-bruchkoebel.de

14.03.2025 - www.sg-bruchkoebel.de