

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

Weitere Auskünfte: [gym@sg-bruchkoebel.de](mailto: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](mailto: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 Bauchmusken werden auch mit schonenden Übungen erreicht.

### **Dienstag 20.00 Uhr - 21.00 Uhr**

ÜL: Beate Schöhl - [beate.schoehl@sg-bruchkoebel.de](mailto: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](mailto:beate.schoehl@sg-bruchkoebel.de)

# **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:**

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

#### **Auskünfte zur Leichtathletik:**

LAZ-Bruchköbel / Geschäftsstelle: 0171-4817059

Ansprechpartnerin: Frau Silke Stolt

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

## Kinder - Turnen

Weitere Auskünfte: [turnwartin@sg-bruchkoebel.de](mailto: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](mailto: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](mailto:birgit.krauss@sg-bruchkoebel.de)



## Mädchen - Turnen

Weitere Auskünfte: [turnwartin@sg-bruchkoebel.de](mailto:turnwartin@sg-bruchkoebel.de)

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 + Ingrid Pförtner

ÜL- Assistentin: Hasti

Kontakt: [schabana.allaf@sg-bruchkoebel.de](mailto: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 Pförtner

Helperin: Carola Odenwäller + Mathilda

Kontakt: [ingrid.pfoertner@sg-bruchkoebel.de](mailto:ingrid.pfoertner@sg-bruchkoebel.de)

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

ÜL: Birgit Krauß [birgit.krauss@sg-bruchkoebel.de](mailto:birgit.krauss@sg-bruchkoebel.de)

ÜL: Ingrid Pförtner [ingrid.pfoertner@sg-bruchkoebel.de](mailto:ingrid.pfoertner@sg-bruchkoebel.de)

## Aufbaugruppe \*)

**Montag 17.00 Uhr - 19.00 Uhr**

ÜL: Ingrid Pförtner + Schabana Allaf

ÜL- Assistentin: Hasti

Kontakt: [ingrid.pfoertner@sg-bruchkoebel.de](mailto: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](mailto: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 Kampfkunstraining 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](mailto:jan.dorn@sg-bruchkoebel.de)

## ZUMBA®-Kurs

auch für Nichtmitglieder

Kontakt: [zumba@sg-bruchkoebel.de](mailto:zumba@sg-bruchkoebel.de)