

# Fitness für ALLE

Gymnastik, Aerobic, Aroha®, Pilates

## Fit-Mix „für ALLE“

Ein abwechslungsreiches Programm bieten unsere "3 ÜL" im Wochenwechsel mit Aerobic, Step, Aroha® + Pilates an. Mit Musik, die motiviert und Spaß bringt.

**Montag** 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Übungsleiter: Annette Rebentisch 06181/579834  
Beate Schöhl 06181/9068643  
Wenke Barlow 06181/740343

## 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

## „Fit for all“ ab 16 Jahre

Ein abwechslungsreiches Training in dem Übungen zur Ausdauer und des Muskelaufbaus kombiniert werden, wie z.B. Step Aerobic, Zirkeltraining usw.

**Dienstag** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Übungsleiter: Silvia Fuchs 06181/9543363

## Body-Workout „für jedermann“

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

**Dienstag** 19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Übungsleiter: Heike Droßbach-Fuchs 06181/78831

# Fitness für ALLE

Gymnastik, Aerobic, Aroha®, 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 wird auch mit schonenden Übungen erreicht.

**Dienstag** 20.30 Uhr - 21.30 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.

**Donnerstag** 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

Übungsleiter: Rosi Höpfel 06181/907900

## Allround-Fitness „für jedermann“

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 jedermann“

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

# 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:

Rosi Höpfel  
Tel. 06181/907900  
rosi.hoepfel@sg-bruchkoebel.de  
[www.sg-bruchkoebel.de](http://www.sg-bruchkoebel.de)

#### Auskünfte zur Leichtathletik:

LAZ-Bruchköbel / Geschäftsstelle 06186/9142983  
Ansprechpartnerin: Frau Silke Stolt  
info@laz-bruchkoebel.de  
[www.laz-bruchkoebel.de](http://www.laz-bruchkoebel.de)

## 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

Übungsleiter: Beate Schöhl 06181/9068643

### 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

Helfer: Sarah

## Mädchen - Turnen

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)

Übungsleiter:

Brigitte Müller 06181/79087 + Schabana Allaf

**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: Ingrid Pförtner 06181/6187816 + Birgit Krauß

Helfer: Brigitte Müller

### Aufbaugruppe \*)

**Montag** 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

**Freitag** 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Übungsleiter:

Ingrid Pförtner 06181/6187816 + Schabana Allaf

ÜL-Assistentinnen: Leah Alina + Amelie

### Leistungsturnen \*)

**Dienstag** 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Jahrgänge 2002 - 2008)

**Freitag** 18.00 Uhr - 20.00 Uhr (Jahrgänge 2002 - 2008)

Übungsleiter: Maya Schmidt + Lara Domes

\*) Einstufung unter Vorbehalt

(sowie bei der Leistungsgruppe Übungszeiten u.V.) und in

Absprache mit Trainer/Übungsleiter - Wettkampfteilnahme ist Pflicht

**Auskunft: Turnwartin Brigitte Müller 06181/79087**

## Sport - Mix

### Bewegung hält fit „Moving Kids“

Kinder 5 - 7 Jahre

Bewegung mit Musik und Förderung der Motorik sind Inhalte dieser Stunde.

**Mittwoch** 14.30 Uhr - 15.30 Uhr

Übungsleiter: Beate Schöhl 06181/9068643

### 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**

**Mittwoch** 14.30 Uhr – 15.30 Uhr

**ab 5. Klasse**

**Freitag** 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

Trainerin: Isabelle Winkler 0151/41448866

### ZUMBA®-Kurs auch für Nichtmitglieder

**sowie Kurse „Fitness für ALLE“**

Auskunft erteilt: Übungsleiter oder Trainer in den jeweiligen Übungsstunden,

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

