

Fitness für ALLE

Gymnastik, Aerobic, Aroha®, Pilates NATURALFLOW®

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.



Turnen



Leichtathletik



Gymnastik

Unsere Sportangebote im Überblick

Sporthalle Haingartenschule, Am Atzelsgraben 1, Bruchköbel www.sg-bruchkoebel.de

Schnupperstunden wegen Corona zurzeit leider nicht (in allen Gruppen) möglich. Aktuelle Infos vom jeweiligen Übungsleiter/Trainer.

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: 09.Oktober 2020

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

Wegen Corona können im Moment nur 15 Kinder pro Woche dieses Angebot nutzen. Daher teilen wir die bestehende Gruppe in zwei Hälften und turnen im 14-tägigen Wechsel.

*Alle Kinder mit Nachnamen von „A-L“ ungerade Wochen
Alle Kinder mit Nachnamen von „M-Z“ gerade Wochen*

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 Pfortner 06181/6187816

Helfer: Carola Odenwäller

Freitag 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (ab 4. Klasse)

ÜL: Birgit Krauß 06181/578838 + Ingrid Pfortner

ÜL-Assistentin: Celine

Aufbaugruppe *)

Montag 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

Freitag 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Übungsleiter:

Ingrid Pfortner 06181/6187816 + Schabana Allaf

ÜL-Assistentin: Amelie

Leistungsturnen *)

Dienstag 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Jahrgänge 2004 - 2010)

Freitag 18.00 Uhr - 20.00 Uhr (Jahrgänge 2004 - 2010)

Übungsleiter: 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 Müller 06181/79087

Sport - Mix

Bewegung hält fit „Moving Kids“

Kinder 4 - 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