



## Aktuelle Daueringbote der Sportfreunde Bronnen

Du bist schon Mitglied bei den Sportfreunden Bronnen, dann kannst Du an allen Daueringboten teilnehmen, die Dich interessieren und in Deinen Zeitplan passen. Du interessierst Dich für ein Angebot, bist aber kein Mitglied, dann melde Dich bei dem betreffenden Übungsleiter und man hilft Dir weiter. Übrigens, als Mitglied sind auch unsere Kurse günstiger zu buchen. Viel Spaß und ein gutes Körpergefühl beim Sporttreiben.

### **Ansprechpartnerin der Abteilung Gymnastik:**

Melanie Rohmer

Mobile: 0157-85359082

Email: melanie.rohmer@web.de

Alle Angebote finden Sie auch auf unserer Homepage:

**www.sf-bronnen.de**

### **Bodystyling : Training und Workout für eine sportliche Figur**

In dieser Stunde trainierst Du Deinen ganzen Körper. Ein Ganzkörpertraining das noch zusätzlich Dein Herz-Kreislauf-System mit Elementen aus dem Aerobic stärkt, was will man mehr?

**Kurs 1 (ab 12.09.16) Kurs 2 (ab 20.09.16)**

**Tag:** Montag Dienstag

**Zeit:** 17:15 – 18:15 18:15 – 19:15

**Ort:** Gemeindezentrum Bronnen

**Leiterin:** Edith Zagst, Anmeldung: zagst@t-online.de

### **Männerfitness: Tu Deinem Körper was Gutes!**

Dir ist klar, dass Du Deine Fitness nur erhältst, wenn Du regelmäßig Deine Muskulatur kräftigst und Deine Gelenke mobilisierst? Dabei sorgt der Einsatz verschiedener Kleingeräte für ein abwechslungsreiches, intensives und effektives Training. Spiele und Zirkel um Deine Ausdauerfähigkeit zu verbessern, dürfen natürlich nicht fehlen. Komm doch einfach mal vorbei zum unverbindlichen Schnuppern!

**Tag:** Montag

**Zeit:** 20:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Wielandhalle Oberholzheim

**Leiter:** Gerald Feger, Anmeldungen unter Tel.: 07392-911951, gfeger@gmx.de

### **Frauengymnastik: Abwechslung und Spaß**

Du möchtest querbeet Deine Fitness erhalten und verbessern? Dann bist Du bei uns richtig. Unsere Stunden enthalten Elemente aus Bauch-Beine-Po, kleine Schrittkombis und Kräftigungen mit oder ohne Handgeräte. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden unser Programm ab. Für alle die Spaß und Freude an der Bewegung haben.

**Tag:** Mittwoch

**Zeit:** 20:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Gemeindezentrum Bronnen

**Leiterin:** Renate Speidel, Anmeldungen unter.: 07392-6871

### **Fitmix: Sport für Männer und Frauen**

Und das macht echt Laune! Denn alle haben ein Ziel: sich zu bewegen. Ein spannender Mix aus Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer – unterstützt mit diversen Kleingeräten – halten Dich fit oder lassen eine Fitness entstehen, die Dir im Alltag gut tut. Schau einfach mal unverbindlich rein und mach mit.

**Tag:** Donnerstag

**Zeit:** 19:30 – 20:30 Uhr

**Ort:** Gemeindezentrum Bronnen

**Leiter:** Gerald Feger, Anmeldungen unter Tel.: 07392-911951, gfeger@gmx.de

## **FÜR KIDS:**

### **Eltern-Kind-Turnen: Für Turnzwerge (ab 2 bis 5 Jahre)**

Hier können die Kleinsten erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle machen. Spaß an der Bewegung steht immer im Vordergrund bei Spiel (mit Kleingeräten wie Bälle, Reifen, etc.) und Turnen (Gerätelandschaften). Die Eltern / Begleitperson, als Bewegungsvorbilder, wirken aktiv mit.

**Tag:** Dienstag **Zeit:** 16:15 – 17:15 Uhr (ab 20.09.16)

**Ort:** Gemeindezentrum Bronnen

**Leiterin:** Cornelia Wilhelm (lizenzierte Übungsleiterin) Anmeldung: [petra@hannes.me](mailto:petra@hannes.me)

### **Spiel-Turnen**

Alle 6 - 8 jährigen sind zu dieser POWER-Stunde eingeladen.

Endlich ohne Eltern turnen und alles ausprobieren dürfen.

Hier lernen die Kinder altersgerecht einige Grundelemente aus dem Geräteturnen, ebenso werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten spielerisch trainiert. Der Spaß an der Bewegung steht immer im Vordergrund, weshalb jede Stunde mit Lauf- und Ballspiele abgerundet werden.

**Tag:** Dienstag (1. Schulhalbjahr 2016/2017)

**Zeit:** 17:15 – 18:15 Uhr (ab 20.09.16)

**Ort:** Gemeindezentrum Bronnen

**Leiterin:** Cornelia Wilhelm (lizenzierte Übungsleiterin) Anmeldung: [petra@hannes.me](mailto:petra@hannes.me)

## **KURSANGEBOTE:**

### **Zumba<sup>®</sup> Fitness in 2016**

Fun and easy, das ist Zumba<sup>®</sup>, eine Kombination aus Fitness und Tanz zu mitreißenden Latino-Rhythmen. Ein Workout das richtig Spaß macht. Einstieg jederzeit möglich.

**Kosten:** 10 er Block Mitglieder 35 € / Nichtmitglieder 50 €

**Leiterin:** Edith Zagst (Zumba<sup>®</sup>-Instructor) Anmeldung und Infos unter [zagst@t-online.de](mailto:zagst@t-online.de),

**Kurs 1 (ab 19.09.16)    Kurs 2 (ab 20.09.16)**

**Tag:** Montag                      Dienstag

**Zeit:** 18:30 – 19:30      19:30 – 20:30

**Ort:** Gemeindezentrum Bronnen

### **VINYASA YOGA**

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Gleichklang.

Im Vinyasa Yoga Stil verbinden wir einzelne Asanas, zusammen mit Atem, Bewegung und Musik, dadurch entsteht eine fließende Stunde, die spannend, kraftvoll, kreativ, sanft, meditativ und befreiend ist.

**Yogalehrerin:** Barbara Billmair Tel.: 0172 8856451, [bb-yoga@gmx.de](mailto:bb-yoga@gmx.de)

**Ort:** Sportvereinszentrum der Sportfreunde Bronnen

#### **Kurse für Yogaerfahrene:**

Montag 19:30 - 20:45 Uhr (Vinyasa Medium/ YIN Yoga)

Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr (Vinyasa Open)

#### **Kursgebühr:**

Schnupperstunde = 10 € Mitglied/ 15 € Nichtmitglieder

1 Monat (1 x pro Woche) = 35 € Mitglied/ 45 € Nichtmitglieder

1 Monat (2 x pro Woche) = 45 € Mitglied/ 55 € Nichtmitglieder

## **FELDENKRAIS-METHODE**

### **BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG**

Mit der Feldenkrais-Methode verbesserst Du Deine Beweglichkeit, Schmerzen verringern und Verspannungen lösen sich. Durch leichte und fließende Bewegungen wird Dein Körperbewusstsein geschult. Ziel ist es, die gewonnene Leichtigkeit in den Alltag zu übernehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte soweit vorhanden, Decke oder Handtuch.

**Leiter:** Alois Kley (Feldenkraislehrer), 07392/4093

**Kosten:** 80 €

**Kurs 1**

**Kurs 2**

**Tag:** Mittwoch

Freitag

**Uhrzeit:** 19.30-20.45

08:30 – 09:45

**Ort:** Sportvereinszentrum Bronnen

## **NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU**

### **Step up your life**

Step Aerobic ist das perfekte Bodyshaping! Kein Wunder, denn es macht Spaß, mit Step Fitness bei heißen Beats Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern.

Die Step Aerobic ist ein hochintensives und gelenkschonendes Fitness-Training für jeden der Spaß an der Bewegung zu fetziger Musik hat.

**Kosten:** 10 er Block Mitglieder 35 € / Nichtmitglieder 50 €

**Tag:** Donnerstag ab 22.09.2016

**Uhrzeit:** 18.15-19.15 Uhr

**Ort:** Gemeindezentrum Bronnen

**Leiterin:** Tanja Kathan (Lizenzierte Übungsleiterin), Verbindliche Anmeldung unter:

tanja.saiger@gmx.de Teilnehmerzahl ist begrenzt

## **NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU**

## **NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU**

### **Qigong als Special**

Steige aus dem Hamsterrad aus, gebe Deinen Gedanken die Möglichkeit sich zu sammeln. Gehe mit einfachen Bewegungen und den dazu bestimmten Gedanken in dieses „Ausruhen“.

**Tag:** Donnerstag ab 29.09.2016

**Zeit:** 18:00 – 18:30 Uhr

**Ort:** Wielandhalle Oberholzheim

**Leiterin:** Sabine Kösling, DTB-Pilatestrainerin, Anmeldung und Infos unter 07392/17562 oder

s-koesling@t-online.de

**Kosten:** 10 er Block Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 27,50 €

Als Kombikurs findet sich in Pilates und Qigong eine Symbiose zwischen Körper und Geist – eine perfekte Verbindung.

Die Kurse können aber auch einzeln gebucht werden.

## **NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU**

## **Pilates: Spür die Kraft**

Du suchst ein innovatives Training? Pilateselemente, Faszientraining, Triggerpunkte, d.h. Selbstmassage, Kraft, Stretching und Bewegungen bis an Deine Bewegungsgrenzen abwechslungsreich verpackt. Das alles könnte Dein Wohlbefinden steigern und Deine Körperwahrnehmung verändern. Probier´s einfach aus und melde Dich bei:

**Leiterin:** Sabine Kösling, DTB-Pilatestrainerin, Anmeldung und Infos unter 07392/17562 oder s-koesling@t-online.de

**Kosten:** 10 er Block Mitglieder 40 € / Nichtmitglieder 55 €

	<b>Kurs1</b>	<b>Kurs2</b>
<b>Tag:</b>	Donnerstag (ab 29.09.2016)	Donnerstag (ab 29.09.2016)
<b>Zeit:</b>	08:45 – 09:45 Uhr	18:30-19:30Uhr
<b>Ort:</b>	Gemeindezentrum Bronnen	Wielandhalle Oberholzheim