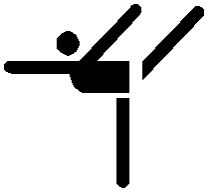
SPORTGEMEINSCHAFT BAD BREISIG 1988 eV



Abteilung Gymnastik

Zurzeit bietet die Abteilung Gymnastik folgende Aktivitäten an:

- **Neu ab April 2024 > Line-Dance (s.u.) -**

Yoga

dienstags 10.00 – 11.30 Uhr in der Alten Schule, Oberbreisig

Übungsleiterin: Frau Rienelt Gritze

Kontakt über komm. Abteilungsleiter Th. Bittner

Tel.: 02633 9093777 oder per

eMail: gymnastik@sg-bad-breisig.de

Gymnastik Ü50

Sport für Frauen über 50.

Die Stunden beinhalten immer ein Cardio-Training. Inhalte sind außerdem gezielter Muskelaufbau, Training der Beweglichkeit, Koordination des Gleichgewichts mit und ohne Geräte. Haltungs- und Rückenschulung. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einer Entspannung.

Im Sommer finden die Stunden nach Absprache auf der Mönchsheide statt. Hier werden unterschiedliche Strecken zwischen 4 und 6 km Länge gewalkt; ein Gymnastikblock wird integriert.

dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

- im Gymnastikraum (1. Stock) der Alten Schule, Oberbreisig bzw.
- auf der Mönchsheide 18.00 – 19.00 (bei Bedarf auch länger)

Übungsleiterin: Frau Monika Distelrath

Kontakt über Monika Distelrath

Tel.: 02633 475737 oder per

E-Mail: modis@onlinehome.de

Senioren Fit

seniorengerechte Gymnastik

- Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination, Sturzprophylaxe, Kondition….
- Fröhliches Miteinander im Alter…Ausflüge, gemeinsame Essen, Weihnachts-feiern…….

donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr in der Alten Schule, Oberbreisig

Übungsleiterin: Frau Manuela Pulver

Kontakt über Manuela Pulver

Tel.: 02633 1295

Gymnastik für Frauen 25 - 60

Aerobic, Pilatis, Fitness, Beckenbodengymnasik, Rückenfit….

Nutzung aller vorhandenen Geräte z.B. Steps, Balancepads, Schwingstäbe, Hanteln, Terrabänder und vieles mehr

Abwechslungsreiche Fitnessstunde in der auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmerinnen eingegangen wird

In den Sommermonaten, wenn das Wetter passt, walken an der frischen Luft Treffpunkt ist dann der Parkplatz an der Alten Schule

Gemeinsame Freizeit…Wanderungen, Essen, Weihnachtsfeiern…….

donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr in der Alten Schule, Oberbreisig

Übungsleiterin: Frau Manuela Pulver

Kontakt über Manuela Pulver

Tel.: 02633 1295

Line-Dance

für Jedermann, der Spaß am Tanzen hat

Line-Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen (Lines). Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen.

Line-Dance schafft eine hohe Konzentrations- u. Koordinationsfähigkeit und ist ein hervorragendes Fitness-Programm.
Durch unterschiedliche Bewegungen regt Line-Dance die Gehirnzellen zu neuen Verknüpfungen an.

montags und donnerstags von 18:45 – 21:00 Uhr

zusätzlich montags 17:45 – 18:30 (nur nach vorheriger Anmeldung)

in der Alten Schule, Oberbreisig

Übungsleiterin: Frau Yvonne Lohoff

Kontakt über Yvonne Lohoff

Tel.: 0170 1223270 oder
E-Mail: y.lohoff@web.de

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß bei der Ausübung dieses vielseitigen Sports