Sportgemeinschaft Überauchen e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09.00 - 10.00 Uhr **Frühgymnastik für Sie und Ihn** Dosiertes Ausdauertraining. Kräftigung, Mobilisation und Entspannung werden abwechslungsreich kombiniert. Übungsleiterin: Margot Schneckenburger	**14.20 - 15.05 Uhr** **Kinderturnen** Kinder in Bewegung für 5 und 6 Jährige Übungsleiterin: Ursula Schnurr	**17.00 - 18.00 Uhr** **Kindersport** Sport, Spaß und Spiel für Kids im Grundschulalter. Übungsleiterin: Lea Strobel	**09.30 - 10.30 Uhr** **Walking und Nordic Walking für Sie und Ihn** Treffpunkt Sportplatz Überauchen. Sanftes Ausdauertraining an frischer Luft zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems. Übungsleiterin: Susanne Röckl
14.15 - 15.15 Uhr **Fit ins Alter für Sie und Ihn** Funktionelle Gymnastik, Beweglichkeit, Balance, Koordination, Kraft und Entspannung werden abwechslungsreich kombiniert. Übungsleiterin: Margot Schneckenburger	**15.10 - 15.55 Uhr** **Kinderturnen** Kinder in Bewegung für 4 und 5 Jährige Übungsleiterin: Ursula Schnurr	**18.00 - 19.00 Uhr** **Fit & Fun for Teens** Für Mädels und Jungs ab der 5. Klasse. Altersgerechtes Fitnesstraining, abwechslungsreiche Spiele und jede Menge Spaß. Übungsleiterin: Daniel Fink	**18.30 – 19.30 Uhr** Kurs **Deep Work** Funktionelles Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele. Übungsleiterin: Isabel Schmid
15.30 - 16.30 Uhr **Sport für Frauen nach Brustkrebs** Übungsleiterin: Margot Schneckenburger	**16.00 - 16.45 Uhr** **Kinderturnen** Kinder in Bewegung für 3 und 4 Jährige Übungsleiterin: Ursula Schnurr	**19.30 - 20.30 Uhr** **Well-Fit** Ausdauer, Kraft, funktionelle Gymnastik, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung werden abwechslungsreich trainiert. Von Kopf bis Fuß den Körper fühlen und voller Elan durchstarten. Übungsleiterin: Margot Schneckenburger	
18.00 - 19.00 Uhr Kurs **Pilates meets Yoga** Pilates Übungen kombiniert mit Yoga Elementen. Kräftigung und Schulung des Gleichgewichts, Konzentration, Dehnung und Entspannung. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. Übungsleiterin: Alexandra Effinger	**17.00 - 18.00 Uhr** **Kindersport** Sport, Spaß und Spiel für Kids im Grundschulalter Übungsleiterin: Stefanie Hall		
19.00 - 20.00 Uhr **Männerfit** Sportlich aktiv mit Kraft und Ausdauer Übungsleiterin: Eva Stadelmann	**18.00 - 19.00 Uhr** Kurs **Hatha Yoga** Form des Yoga, bei der Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Übungen und Meditation angestrebt wird. Übungsleiterin: Agnes Vikoler		
20.15 - 21.15 Uhr **Body Attack** Elemente aus Aerobic, Step, funktionellem Training und Kraftübungen werden kombiniert. Übungsleiterin: Eva Stadelmann	**19.00 - 20.00 Uhr** **Fitness - Training** Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Rückentraining, Stretching und Entspannung werden abwechslungsreich kombiniert. Übungsleiterin: Charlotte Brugger		

SPORTGEMEINSCHAFT **ÜBERAUCHEN e.V.**

Neugierig? Dann kommt einfach vorbei!

Unsere Sportstunden finden im Dorfhaus in Überauchen / Brigachtal statt oder meldet euch unter der E-Mail Adresse sgueberauchen@gmail.com