



Wir laden ein zur

10. Sportnacht

am **20. März 2026**

St.-Georg-Halle, Schrezheim



SGL ROTENBACH e.V.
Aerobic, Badminton, Gymnastik, Kinderturnen
Radsport, Seniorensport, Wintersport



LaGym (Elena Kucher)

Modernes, dynamisches Fitness-Tanz-Programm mit variablen Schwerpunkten, das Spaß macht und gute Laune bringt. Durch mitreißende Musik geprägt, trainiert es den ganzen Körper, die Koordination, Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System.

Funktional Training (Tina Bolsinger)

Übungen zum Fettabbau und Muskelaufbau in einer bestimmten Zeiteinheit.

Capoaira (Michael Stegmaier)

Capoeira ist ein Tanz, eine Kampfkunst und eine Form des brasilianischen kulturellen Ausdrucks. Aber vor allem ist es ein Spiel.

Yoga (Engracia Michels)

Yoga macht fit, entspannt Körper und Geist, fördert die Beweglichkeit, Kraft und Energie. Mit Hilfe von Entspannungs-, Atem- und Körperelementen erhalten wir die Gesundheit und verbessern unser Konzentrationsvermögen.

Tabata (Elena Kucher)

Die perfekte Kombination von hochintensiven Intervallen mit langsamen Regenerationsphasen verspricht eine hohe Fettverbrennung und Nachbrenneffekt. Komme an deine Grenze und trainiere effektiv mit deinem eigenen Körpergewicht.

Volleyball (Christoph Groß und Petra Ebert)

Nach dem Warmmachen spielen wir Volleyball. Es ist jeder willkommen, der Spaß an der Bewegung hat.

FIT-GYM (Michael Stegmaier)

Fit-Gymnastik ist ein dynamisches Training sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene und kann an das Fitness Level angepasst werden. Mit Gymnastikübungen trainieren die Teilnehmenden mit Musik und eventuell Kleingeräten ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Reaktionsschnelligkeit.

- **Falls vorhanden bitte Sportmatte mitbringen.**
- **Eine Teilnahme von Nichtmitgliedern ist möglich; für diese erfolgt die Teilnahme auf eigenes Risiko und ohne Sportversicherung!**
- **In den Pausen bieten wir Getränke, Schnittchen und Obst an.**

Wir freuen uns über eine Spende!

Ansprechpartnerinnen:

SG Schrezheim:

**Conny Rathgeb, Handy: 0172/7 92 70 60 oder
AbteilungTurnenSGS@web.de**

Badminton (Wolfgang Mangold)

Nach dem Aufwärmen wird Badminton gespielt. Jeder der schon mal Federball gespielt hat, kann bei uns mitmachen. Die Teams finden sich nach Lust und Laune zusammen.

Locker vom Hocker (Christa Gruner)

*Wir wollen uns mit und auf dem Stuhl fit halten, das Alter spielt keine Rolle!
Es werden verschiedene Übungen mit Musik und Handgeräten ausprobiert und durchgeführt.*

SGL Rotenbach:

**Susi Frank, Handy: 0151/10 75 32 10 oder
susi-sausewind@web.de**

**Tina Groß, Handy: 0162/9 88 24 54 oder
blank.tina@web.de**



GYMWEIT

	<i>Turnhalle</i>	<i>Gymnastikraum</i>	<i>Bürgersaal</i>
17.00 Uhr – 18.00 Uhr		<i>Capoaira-Schnupperstunde für Kinder ab 5 Jahre (Michael Stegmaier)</i>	
18.00 Uhr – 18.15 Uhr	<i>Gemeinsames Aufwärmen (Elena Kucher)</i>		
18.15 Uhr – 19.00 Uhr	<i>LaGym (Elena Kucher)</i>	<i>Yoga (Engracia Michels)</i>	
19.15 Uhr – 20.00 Uhr	<i>Funktional Training (Tina Bolsinger)</i>	<i>Tabata (Elena Kucher)</i>	<i>Capoaira für Erwachsene (Michael Stegmaier)</i>
20.15 Uhr – 21.00 Uhr	<i>Badminton (Wolfgang Mangold)</i>	<i>FIT-GYM (Michael Stegmaier)</i>	<i>Locker vom Hocker (Christa Gruner)</i>
21.15 Uhr – 22.00 Uhr	<i>Volleyball (Christoph Groß und Petra Ebert)</i>		
	<i>Anschließend der Ausklang</i>		