



Der SV Salgen/Bronnen bietet ein breites Programm an verschiedenen Kursen – hier sind Neuzugänge zu jeder Zeit herzlich willkommen:

Eltern-Kind-Turnen für Kinder **Montag 15.30 Uhr** von 4 bis 6 Jahren, kommt im Sportheim 1. OG vorbei und macht mit! Bitte denkt an Schuhe, die für Sporthallen geeignet sind.

Eltern-Kind-Turnen für Kinder **Dienstag 16 Uhr** von 2 bis 4 Jahren, kommt im Sportheim 1. OG vorbei und macht mit! Bitte denkt an Schuhe, die für Sporthallen geeignet sind.

Damengymnastik **Dienstag von 19.15 Uhr – 20.15 Uhr**

Im Wechsel Gymnastik mit verschiedenen Sportgeräten, Pilates oder rückengerechte Gymnastik. Hier werden die Stunden von Jutta, Susanne und Waltraud gestaltet.

Seniorengymnastik **Montag von 18.00 Uhr – 19.00 Uhr**

Die Senioren gestalten jede Woche eine abwechslungsreiche Stunde mit Übungen oder Yoga geleitet durch Brigitte.

STEP-AEROBIC **Mittwoch von 19.00 Uhr – 20.00 Uhr**

Das Training auf dem Stepper – Kraft und Ausdauer werden mit fetziger Musik durch Doris trainiert.

Yoga **Donnerstag von 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr**

Yoga sanft und dynamisch - mit sanften Asanas den Körper erwärmen, in dynamischen Sequenzen Atem und Bewegung verbinden, in der Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele harmonisieren. Bitte bringen Sie mit: Eine rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken – auf Neuzugänge freut sich Brigitte.

Prävention - Rückengymnastik **Donnerstag von 19.00 Uhr – 20.00 Uhr**

Gezielte Rückengymnastik mit und ohne Kleingeräte bringt Beweglichkeit in Ihre Wirbelsäule, auch für Männer geeignet. Unsere *gemischte Truppe* unter Leitung von Jutta freut sich auf Neuzugänge. Mitzubringen: eine rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Pilates **Freitag von 18.00 Uhr – 19.00 Uhr**

Bei einer Pilates-Stunde mit Waltraud werden mit gezielten Übungen die inneren und äußeren Muskelgruppen gestärkt. Pilates ist ein Ganzkörpertraining für jedes Alter mit dem Fokus auf Stärkung der Körpermitte.

Wir suchen auch **DICH** – wenn Du Lust hast eine Stunde zu gestalten ob mit Kindern oder Erwachsene dann melde dich doch bei Doris Wolf oder Jutta Hämmerle oder bei Robert Miller robert.miller@svsalgenbronnen.de