

Sportfreunde Bubenorbis 07 e.V.

Einladung zur Vereinswanderung am Sonntag, 8. Oktober 2023, 14.00 Uhr

Treffpunkt: 14 Uhr am Dorfplatz Bubenorbis Die 7 km-Wanderung ist auch für Kinder- und Bollerwagen geeignet. Neben einer kleinen Kaffeepause wartet unterwegs auch ein Quiz auf die großen und kleinen Wanderer. Also unbedingt Kugelschreiber einpacken! Unser Ziel ist die Dorfschenke in Gailsbach, wo wir uns bei einem guten Abendessen wieder stärken und die Wanderung gemütlich ausklingen lassen können. Wir freuen uns auf euch! Euer Gesamtausschuss







Sommerferienprogramm

Dorfralley der Sportfreunde Bubenorbis

Am 22.08.2023 um 14 Uhr trafen wir uns mit 14 motivierten Kinder für das

Kinderferienprogramm der Sportfreunde. Bei super Wetter lernten wir uns bei spaßigen Kennenlernspielen kennen und starteten dann mit der Dorfralley durch Bubenorbis. Bei den Stationen konnten die Kinder Buchstaben für ein Lösungswort erspielen. Dabei mussten sie beispielsweise die Fenster der Kirche zählen, ein Quiz lösen, Klimmzüge an der Reckstange am Spielplatz machen und noch viele weitere Aufgaben schaffen. Das Lösungswort wurde in der Mühlarena gelüftet und zum Abschluss haben alle Beteiligten den Tag gemütlich mit einer Grillwurst ausklingen lassen. Ein toller Ferientag ging zu Ende.

Vielen Dank an alle, die zum Gelingen des Nachmittags beigetragen haben!!



Rückblick



Organisiert wurde der Nachmittag von Melanie Noller und Sandra Bühler. Vielen Dank an euch beide!



Sommerbiathlon beim Sportfest des SSV Geißelhardt

Ein 4er-Team der Sportfreunde Bubenorbis hatte sich für den Sommerbiathlon im Rahmen des Sportfestes beim SSV am letzten Sonntag in den Sommerferien angemeldet. Joachim Stutz, Sandra Bühler, Conny und Hubert Krauth stellten sich bei hochsommerlichen Temperaturen dem Parcours, der mit kleineren Hindernissen gespickt war. Nach der Laufrunde mussten sie am Schießstand Nerven zeigen, eine ruhige Hand und Treffsicherheit beweisen, was sich als nicht so einfach herausstellte. Vor allem das Stehendschießen bereitete einige Schwierigkeiten und die ein oder andere Strafrunde musste mit Sackhüpfen bewältigt werden. Trotz sportlichem Ehrgeiz stand der Spaß im Vordergrund und das Team belegte den hartumkämpften 12. Platz (von 14)



Übungsangebote / Kurse - freie Plätze



Nach den Sommerferien ging auch der Übungsbetrieb wieder los. Sowohl in der Mühlenarena als auch im Bürgerhaus herrscht reges Treiben.

Für Fragen stehen euch die Übungsleiter/innen oder die Abteilungsleitungen gerne zur Verfügung:

Fußball: Marcus Gärtig, Tel. 932093

Turnen + Kursangebote: Sabine Gärtig, Tel. 932093

MTB-Strecke: Volker Frey, Tel. 3097

Weitere Infos im Waldboten oder unter www.sportfreunde07.bubenorbis.de

Kickstunden

Das Training in der Mühlenarena findet zu folgenden Zeiten statt:

16 - 17 Uhr: Kickstunde III (12 - 14 Jahre) 17 - 18 Uhr: Kickstunde II (9 - 11 Jahre) 18 - 19 Uhr: Kickstunde I (6 - 8 Jahre)

Neue Kicker sind jederzeit herzlich willkommen.





Tanzalarm I

Du bist in der 1. oder 2. Klasse und hast Lust zu tanzen? Deine Freunde auch? Dann seid ihr hier im Tanzalarm I genau richtig.

Uner Leitung von Letizia Eck lernt ihr das Tanzen mit leichten Schrittfolgen zu lustigen Kinderliedern oder auch fetzigen Hits. Bei der einen oder anderen Aufführung könnt ihr mit eurer Gruppe zeigen, was ihr einstudiert habt. Natürlich kommt auch das Spielen nicht zu kurz.

Spiele zum Aufwärmen, Austoben und Entspannen sind in jeder

Übungsstunde Pflicht.

Wann? freitags von 17 -18 Uhr Wo? Bürgerhaus Bubenorbis.

Kommt einfach mal zum Schnuppern vorbei!

Herzlich Willkommen Letizia als neue Übungsleiterin und viel Spaß mit den tanzenden Kids!

Fit in den Tag

Mit guter Laune und einem abwechslungsreichen, gesundheitsorientierten Ganzkörpertraining starten wir in den Freitagmorgen: Kraft, Ausdauer und Koordination sind Grundlagen unserer körperlichen Fitness, die wir gezielt trainieren.

Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht oder setzen Kleingeräte wie AeroSteps, Flexi-Bar, Therabänder, Redondo- und Pezzibälle, Hanteln oder Blackrolls ein. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab.

Du bist herzlich willkommen, einfach zum Schnuppern vorbeizukommen. Jeden Freitag erwartet dich eine andere Übungsleiterin und somit ein vielseitiges Programm. Wir freuen uns auf dich!

Wann? freitags von 8 -9 Uhr im Bürgerhaus Bubenorbis Übungsleiter-Team: Conny Krauth, Nadine Wagner, Sabine Gärtig, Martina Förste, Anita Schmiedt

Kurs "Rüstige Rentner" - auch für Nichtmitglieder

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper und macht sie beweglicher. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Die rüstigen Rentner wollen etwas für das körperliche Wohlergehen tun und mit Gymnastikübungen den eigenen Körper kräftigen. Gerade im Alter ist das wichtig, um Beschwerden vorzubeugen, selbständig und mobil zu bleiben. Die Übungen nehmen Rücksicht auf mögliche Alterseinschränkungen der Teilnehmer.

Ab **Dienstag, 10. Oktober 2023** beginnt wieder ein neuer Kurs unter Leitung von Anita Schmiedt, immer dienstags von 16 - 17 Uhr im Bürgerhaus Bubenorbis.

Die Gruppe freut sich über neue rüstige Rentner!

Die Kursgebühr beträgt für 10 Termine 25 € (Vereinsmitglieder),

50 € (Nichtmitglieder). Eine Anmeldung erfolgt direkt im Kurs.

Herausgeber: Sportfreunde Bubenorbis 07 e. V. Kübelrainstraße 51 74535 Mainhardt

Verantwortlich: Hubert Krauth, 1. Vorsitzender Cornelia Krauth, Schriftführerin/Öffentlichkeitsarbeit Sportfreunde07@bubenorbis.de Vereinsregister Amtsgericht Stuttgart: VR 862 Bleib immer auf dem Laufenden

