



*Willkommen in
unserem Verein!*

**GFO – der aktive Sportverein im
Dorf!**

1. Vorsitzender: **Markus Brenner**
☎ (0 77 63 / 63 11)
✉ family.brenner@t-online.de

2. Vorsitzende: **Birgit Brutsche**
☎ (0 77 63 / 20810)
✉ birgit.brutsche@web.de

Kassiererin: **Heike Emlinger**
☎ (0 77 63 / 9 18 87 05)
✉ he.emlinger@gmail.com

Schriftführerin: **Monika Grieshammer**
☎ (0 7763 / 20891)
✉ gfo-oberhof@t-online.de

Der Vereinsbeitrag beträgt derzeit:
Für Erwachsene = 20,00 Euro
Für Jugendliche
(bis 16 Jahren) = 15,00 Euro
Familienbeitrag = 50,00 Euro.

Die Mitgliedsbeiträge werden am Anfang
des Jahres abgebucht.

Bitte beachten:
Kündigungen sind nur zum Jahresende
möglich und müssen schriftlich erfolgen!



Trainingsprogramm:

Montag:

**08:15–09:15 Uhr: Fit in die neue
Woche**

für Damen jeden Alters!

Bring' Deine Woche in Schwung – mit einem für
Frauen zugeschnittenen Trainingsprogramm.
Der Trainings-Schwerpunkt liegt in den
Körperbereichen von Bauch, Beine und Po.

Übungsleiterin: **Susanne Herzog**
☎ 0 77 63 / 802494
✉ herzog.susi@t-online.de

16:45 – 17:45 Uhr: Oldie-Fitness
für Damen und Herren ab ca. 50 Jahren.

Seniorengerechte Gymnastik, Herz-Kreislauf-
Training, Koordination, Sturzprophylaxe,
Gehirntraining, Kraft-Ausdauer-Training, Gymnastik
mit Handgeräten, Entspannungs-übungen.

Übungsleiter: **Werner Speck**
☎ 0 77 63 / 16 44
✉ speck.werner@online.de

18:00 – 19:00 Uhr: Latin Moves
für Damen und Herren .

Bewegung, Spaß und Musik stehen bei Latin
Moves im Vordergrund. Stress und überflüssige
Pfund werden einfach weggetanzt. Durch die
ständige Bewegung und wechselnde
Geschwindigkeiten erhöht Latin Moves die
Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu
reduzieren.

Übungsleiterin: **Birgit Brutsche**
☎ 0 77 63 / 20810
✉ birgit.brutsche@web.de

Dienstag:

09:15 – 10:30 Uhr: Spiel & Bewegung
Für Kinder von 6 Monaten bis 2 Jahren.

Lernen ist bei kleinen Kindern untrennbar mit
Bewegung verbunden. Unter Gleichaltrigen
können die Kinder ihre Fähigkeiten
ausprobieren und Neues abgucken. Mama oder
Papa sind dabei in Reichweite, unterstützen
soviel wie nötig - aber so wenig wie möglich,
und geben Sicherheit.

Übungsleiterin: **Gudrun Roemer**
☎ 0 77 63 / 802692
✉ hebamme.gudrunroemer@gmail.com

**15:15 – 16:30 Uhr: Mutter-Kind-
Turnen**
für Kinder von 2 – 4 Jahren.

Es werden erste Grundkenntnisse wie
Balancieren, Hüpfen, Springen, Klettern,
Kriechen und Schwingen an den Großgeräten
vermittelt. Langsames Heranführen an die
Geräte. Spiel und Spass für die Kleinen und
ihren Mamas. Besondere Turnstunden z. B. an
Nikolaus (der Nikolaus kommt!).

Übungsleiterin: **Gudrun Römer**
☎ 0 77 63 / 802692
✉ hebamme.gudrunroemer@gmail.com

20:00 – 21:00 Uhr: Damengymnastik

Seniorengerechte Gymnastik. Koordination,
Gymnastik mit Handgeräten,
Beckenbodenübungen, Seniorentanz, Spiele.

Übungsleiterin: **Myrtha Grimm**
☎ 0 77 63 / 63 58
✉ heinrich.grimm@t-online.de

GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Mittwoch

15:00–16:00 Uhr: *Kinderturnen*

Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Vorschulturnen für Kinder die gerne Turnen, Spielen, Toben mit und ohne Spielgeräte

Übungsleiterin: **Manuela Tröndle**

☎ 0 77 63 / 20367

✉ gfo-oberhof@t-online.de

16:15–17:15 Uhr: *Mädchenturnen*

für Kinder von 7 – 10 Jahren

Breitensport, d. h.: ein Gruppengefühl entwickeln, sich an Grossgeräte trauen, ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln, (Körperspannung).

Die Mädchen lernen: was mach' ich mit Kraft, Ausdauer, Koordination, Dehnbarkeit. Zudem wird aber Spiel und Spass nicht vergessen.

Übungsleiterin: Daniela Dittrich

☎ 07763 / 91 88 72 4

✉ dittrich.daniela@web.de

17:45–19:45 Uhr: *Faustball*

Für alle Herren

Unser Faustballspiel hält sich nicht streng nach den Regeln- sondern für uns ist die Freude am Faustballspiel viel wichtiger :-)

Übungsleiter: **Herbert Thoma**

☎ 0 77 63 / 5423

✉ gfo-oberhof@t-online.de



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Donnerstag:

17:00–18:00 Uhr: *Bubenturnen*

Für Jungs ab 7 bis 10 Jahren

Spielen und Bewegen an und mit den Sportgeräten, dadurch Schaffen von Grundlagen der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktion usw.)

Übungsleiter: **Markus Brenner**

☎ 0 77 63 / 63 11

✉ family.brenner@t-online.de

19:30–20:30 Uhr: *Damen-FitnessPur*

gezieltes Ganzkörpertraining das Spass macht und für jeden Trainingszustand geeignet ist. Gesundheitsorientierter Sport darf anstrengend sein...“.

Natürlich kommt die Geselligkeit bei uns auch nicht zu kurz...

Übungsleiterin: **Sonja Eckert**

☎ 0 77 63 / 80 23 59

✉ gfo-oberhof@t-online.de

Freitag:

15:30–16.30 Uhr: *Kindertanzen*

Für Kinder ab 3 bis 8 Jahren

Mitmachen können alle Jungs und Mädels im Alter von 3 – 8 Jahren. Durch den Kindertanz soll auf spielerische Weise das Rhythmusgefühl und die Motorik der Kinder weiter gefördert werden. Ziel ist es mit den Kindern eine kleinere und später größere Tanzchoreographien einzustudieren.

Übungsleiterin: **Paulina Sandova**

☎ 0173 687 8758

✉ gfo-oberhof@t-online.de

Freitag:

17:00–18:00 Uhr: *GFO-Robic-Dance*

Für Kinder ab 10 Jahren

Sport und Aerobic mit Tanz für Jungs und Mädchen ab 10 Jahren.

Übungsleiterin: **Birgit Brutsche**

☎ 0 77 63 / 2 08 10

✉ Birgit.Brutsche@web.de

18:00–20:00 Uhr: *Faustball*

Für alle Herren

Auch freitags treffen wir uns zum Faustballspiel in der Thimoshalle.

Übungsleiter: **Herbert Thoma**

☎ 0 77 63 / 5423

✉ gfo-oberhof@t-online.de

18:00–20:00 Uhr: *Jedermänner*

Für alle Herren

Interessante Wanderungen, Radtouren, Kegeln, Schwimmen, Besichtigungen, Hüttenabende. Bei allen Unternehmungen steht bei uns immer die Geselligkeit an vorderster Stelle.

Übungsleiter: **Edmund Matt**

☎ 0 77 63 / 59 62

✉ eddi.matt@t-online.de

20:00–22:00 Uhr: *Tischtennis*

Für Alle ab Ü30

Tischtennis, Bowling und viel Spass..

Übungsleiter: **Frank Zeiser**

☎ 0 77 63 / 2 12 86

✉ frankzeiser@online.de



Stand 18. September 2017