



## Was ist Rhythmische Sportgymnastik?

Seit Beginn der 60er Jahre hat sich die Rhythmische Sportgymnastik mit zunehmender Beliebtheit zu einer eigenständigen und international anerkannten Sportart entwickelt.

Die RSG steht seit 1984 im Programm der Olympischen Spiele.



In dieser international noch jungen Sportart kommt es zur Verbindung von sportlicher Höchstleistung und kreativer Bewegungsgestaltung.

Berücksichtigt werden im Wesentlichen Techniken „mit“ und „ohne“ Handgerät.



Die Übungen der RSG sind gekennzeichnet von spielerischer Leichtigkeit, Eleganz und vollkommener Körperbeherrschung, sowie sinnvollem Einsatz und perfekter Beherrschung der Handgeräte.



Alle Bilder dieser Seite stammen aus dem RSG-Workshop des TV Bexbach im September 2006



Grundlage der exakten Körpertechnik ist eine konsequente Körperbildung auf Ballettbasis, eine umfassende tänzerische Schulung, sowie exzellente Kondition.

Im Wettkampfprogramm der RSG gibt es die 5 Handgeräte: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band.



## Unsere Trainerin:



Bettina Sperling

DTB-Übungsleiterin



## Trainingszeiten:

dienstags:	17:30 bis 18:30 Uhr
freitags:	15:00 bis 16:00 Uhr

<b>Monatsbeitrag:</b>	Kinder und Jugendliche
Grundbeitrag	4,00 €
+ Sonderbeitrag	
dienstags	4,00 €
freitags	4,00 €

Anmeldungen und Rückfragen an:

**Stephanie Bay-Dunkel**  
(Abteilungsleiterin)  
**Telefon: (06826) 960845**

oder

schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn vorbei  
und sprechen Sie uns an

oder

schreiben Sie eine E-Mail an:  
[turnen-und-rsg@tv-bexbach.de](mailto:turnen-und-rsg@tv-bexbach.de)

oder

informieren Sie sich auf unserer Homepage unter  
<http://www.tv-bexbach.de>



Ansprechpartnerin:  
**Stephanie Bay-Dunkel**  
**Telefon: (06826) 960845**

Email: [turnen-und-rsg@tv-bexbach.de](mailto:turnen-und-rsg@tv-bexbach.de)

<http://www.tv-bexbach.de>

<http://www.rsgsaar.de>

<http://www.rsg.de>