Unsere Trainerin:



Bettina Sperling

DTB-Übungsleiterin



Foto: © iStock.com/sanjeri

Trainingszeiten:

dienstags:	17:30 bis 18:30 Uhr
donnerstags:	17:30 bis 19:00 Uhr

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Er beträgt für

Minderjährige	Erwachsene	
5,00€	6,00€	im Monat
60,00€	72,00€	im Jahr

und wird in aller Regel monatlich und unabhängig der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um das Angebot Rhythmische Sportgymnastik nutzen zu können, wird ein **Sonderbeitrag von 5,00 €** fällig. Er gilt für eine Trainingsstunde wöchentlich. Der Sonderbeitrag wird **monatlich** zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.

Anmeldungen und Rückfragen an:

Bettina Sperling Telefon: (06826) 2588

oder schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn vorbei und sprechen Sie uns an

oder schreiben Sie eine E-Mail an: turnen-und-rsq@tv-bexbach.de

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





Ansprechpartnerin:

Bettina Sperling
Telefon: (06826) 2588

Email: <u>turnen-und-rsg@tv-bexbach.de</u>

http://www.tv-bexbach.de

http://www.rsgsaar.de http://www.rsq.de

Stand: April 2019



Foto: © TV Bexbach

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.



Foto: © TV Bexbach

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.



Foto: © TV Bexbach

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



Foto: © TV Bexbach

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.



Foto: © TV Bexbach