

# In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben

**2. Trimester 2018  
Kursangebote**




**SPORT & GESUNDHEIT  
BEIM BAIERSDORFER SV**



## Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baidersdorfer Sportvereins

Das 2. Trimester im Jahr 2018 bietet wieder eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. In der Kalenderwoche 17 startet das Frühjahrsprogramm mit einem breitem Angebot an Sport- und Bewegungsarten. Sie wollen sich und ihren Körper fit für den Herbst und Winter machen? Dann sind Sie beim Baidersdorfer Sportverein genau richtig. Für jeden ist etwas geboten. Suchen Sie sich auf den folgenden Seiten den passenden Kurs aus. Es geht heute darum, Spaß am Sport und der Bewegung zu vermitteln, gleichgültig welcher Alters- oder Leistungsklasse man angehört. Ob für Gelegenheits- oder Ausdauersportler, Junioren oder Senioren, Frauen, Männer oder Kinder, unser Kursangebot bietet für jeden etwas.

Die mit  gekennzeichneten Kurse sind zertifizierte Gesundheitssport-Kurse und werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst. Hinzukommen neue Kurse und Kurse, die nur im Sommer angeboten werden. So zum Beispiel **Drums Alive und Body Art, Rennradausfahrten, Beachvolleyballkurs, Hypnosekurs, Entspannung und Meditation** mit hoch qualifizierten Übungsleitern.

**Dreimal im Jahr** (Januar, April, September) startet unser Kursprogramm mit sportlichen Angeboten für Mitglieder und Nichtmitglieder des Baidersdorfer Sportvereins. Lassen Sie sich anregen - um vielleicht auch Neues auszuprobieren. Wir freuen uns, wenn Ihnen unser Angebot zusagt und noch mehr, wenn Sie sich anmelden!

Mit sportlichen Grüßen,

Michael Hettchen

Diplom Sportwissenschaftler, Leitung Sport

Jetzt neu!  
Anmeldung auf  
unserer Homepage  
möglich.

[www.baidersdorfersv.de](http://www.baidersdorfersv.de)

### Inhalt

- Indoorcycling ..... 3
- Fitness- und Bewegung ..... 4
- Wirbelsäule ..... 7
- Sport ..... 9
- Nordic Walking ..... 12
- Entspannung / Fernöstliche Gymnastik ..... 13
- Betreutes Training an Geräten ..... 16
- Gesundheit ..... 16
- Informationen / Impressum ..... 19



zertifizierte Kurse, werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst

## Indoorcycling

Du suchst ein aerobes Trainingsprogramm auf dem Spin-Bike zum Fettverbrennen und zur Steigerung der Kondition? Dann bist du hier richtig. Das perfekte Training für Leute, die schnell in Form kommen und gleichzeitig Spaß haben wollen. Es werden keine speziellen koordinativen Fähigkeiten vorausgesetzt. Personen mit verschiedenem Fitnessniveau trainieren problemlos zusammen. Da wir nur 10 Bikes besitzen, ist Voranmeldung unbedingt notwendig!! Die Anmeldung erfolgt bei Melanie unter der Mailadresse [info@heupel-hoyer.de](mailto:info@heupel-hoyer.de).

- 1** wann Montag\_18:30 - 19:30  
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Melanie Heupel  
Kosten 45 € / 75 €  
Dauer durchgehend, 10er Karte

---

- wann Montag\_19:30 - 20:30  
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Melanie Heupel  
Kosten 45 € / 75 €  
Dauer durchgehend, 10er Karte

---

- 2** wann Donnerstag\_18:30 - 19:30  
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Rainer Hoyer  
Kosten 45 € / 75 €  
Dauer durchgehend, 10er Karte

---

- wann Donnerstag\_19:30 - 20:30  
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Rainer Hoyer  
Kosten 45 € / 75 €  
Dauer durchgehend, 10er Karte



## Bodyforming

Kurzes Warm-Up, danach werden nahezu alle Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po, Oberkörper und Arme mit dynamischen und statischen Übungen trainiert. Hilfsmittel wie Steppbrett, Hanteln und Thera-Bänder kommen zum Einsatz. Das ganze natürlich mit Spaß und guter Laune!!!! Zum Schluss wird ausgiebig gestretcht.

4 wann Montag\_19:00 - 20:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Susanne Voit  
Kosten 43 € / 80 €  
Start / Dauer 23.04.2018 / 10 x

4

## Rundum-Fit

Rundum fit wollen wir uns fühlen und deshalb arbeiten wir mit abwechslungsreichen und effektiven Übungen an unserem Muskelaufbau, trainieren unsere Beweglichkeit und Koordination und verbessern unser Herz-Kreislaufsystem. Für Spaß sorgen zusätzlich Musik und natürlich gute Laune!

6 wann Mittwoch\_09:30 - 10:30  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Sabine Geyer  
Kosten 43 € / 80 €  
Start / Dauer 25.04.2018 / 10 x



5

## TRX-Schlingentraining

Die Hände in wackligen Schlingen, der Körper in Schräglage: Training an Schlingen hat es in sich. Es ist ein anspruchsvolles Training mit einer Vielfalt an Übungen, die man überall durchführen kann und mit der man gleichzeitig viele Muskelgruppen effektiv trainieren kann. Der Trainingsreiz ist durch die instabilen Bedingungen sehr hoch. Wer Interesse an einem Ganz-Körper-Workout hat, ist hier genau richtig.

5 wann Montag\_18:00 - 19:00  
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Michael Hettchen  
Kosten 48 € / 88 €  
Start / Dauer 23.04.2018 / 10 x  
! max. 6 Teilnehmer

## DRUMS ALIVE & Body ART

Kombiniertes Bewegungsangebot für Kreislauf, Koordination und Beweglichkeit. Zu mitreißender Musik (ca. 150 bpm) wird im ersten Teil der Stunde mit Drumsticks auf Pezzibälle geschlagen - einfache Choreographien zum Powern garantieren Spaß. Im 2. Teil werden Elemente aus dem YOGA und dem Do-IN fließend miteinander verbunden, das sog. BODY ART fördert das Körperbewusstsein und stärkt die Ausrichtung und Selbstbeherrschung des Körpers.

41 wann Donnerstag\_17:30 - 18:30  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Christiane Schmitz  
Kosten 45 € / 82 €  
Start / Dauer 26.04.2018 / 10 x  
! max. 6 Teilnehmer

NEU

## Zumba Kids

ZUMBA ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik – Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem! Das koordinative und taktische Training ist genau das Richtige für Kinder und Jugendliche.

8 wann Donnerstag\_15:30 - 16:30  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Ivonne Holzberger  
Kosten 45 € / 82 €  
Start / Dauer 26.04.2018 / 10 x

## Zumba

Zumba ist für jeden geeignet, egal welchen Geschlechts oder Alters. Du musst kein Tänzer sein, um mitzumachen. Noch nie hat es so viel Spaß gemacht, seinen Körper in Form zu bringen, die Ausdauer zu verbessern und die Figur zu straffen. Mitreißende lateinamerikanische Rhythmen sind Kernstück des Trainings.

9 wann Mittwoch\_20:00 - 21:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Claudia Schleinkofer  
Kosten 45 € / 82 €  
Start / Dauer 25.04.2018 / 10 x

## Total Body Workout

In dieser Stunde kräftigen wir die Muskulatur (mit und ohne Hilfsmittel), schulen das Gleichgewicht, verbessern die Koordination und die Beweglichkeit. Das Bauch-Beine-Po-Programm fehlt in keiner Stunde. Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmprogramm und endet mit einem ausgiebigen Stretching.

10 wann Freitag\_8:30 - 9:30  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Christiane Schmitz  
Kosten 45 € / 82 €  
Start / Dauer 27.04.2018 / 10 x


## Beckenbodengymnastik

Beckenbodentraining ist gerichtet auf eine Muskelschicht, die in der Regel nicht ausreichend Beachtung erfährt. Die Folgen können sein: Inkontinenz, Haltungprobleme, die Senkung von inneren Organen. In diesem Kurs erspüren wir den Beckenboden, um ihn bei angemessenen Kräftigungsübungen gezielt anzusteuern. Wir nehmen Tipps für den Alltag mit nach Hause und können unsere Lebensqualität so wiederherstellen, erhalten oder verbessern. Gut geeignet auch nach der Rückbildung.

11 wann Dienstag\_18:45 - 19:45  
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Anne Küpers  
Kosten 45 € / 82 €   
Start / Dauer 24.04.2018 / 10 x

## „Rückenfit“ - Haltung und Bewegung durch gezieltes Ganzkörpertraining

Zielgruppe: Neueinsteiger und Wiedereinsteiger. Das Training dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Die Teilnehmer lernen Übungen mit und ohne Handgeräte für die tiefliegende Muskulatur und Übungen für das Faszien- Muskelsystem. Die Übungen sind mit Kleingeräten auch zu Hause umsetzbar. Ein umfangreiches Präventionsangebot für mehr Power in Muskeln, Bändern und Gelenken. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

35 wann Dienstag\_19:45 - 20:45  
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Anne Küpers  
Kosten 45 € / 82 €   
Start / Dauer 24.04.2018 / 10 x

## Fit von Kopf bis Fuß – Wirbelsäulengymnastik

Rückentraining in der Gruppe zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Korrektur von Haltungproblemen hat einige Vorteile. Wir wollen hier für eine Mobilisierung der Gelenke, Verbesserung der Kraft und Stabilität, Vermittlung von Körperbewusstsein, Entspannungsfähigkeit und Ausgleich von muskulären Dysbalancen sorgen. Die Kräftigung der Muskulatur, die die Wirbelsäule unterstützt, steht im Mittelpunkt.

38 wann Mittwoch\_18:00 - 19:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer  
Kosten 48 € / 88 €   
Start / Dauer 18.04.2018 / 10 x  
! max. 12 Teilnehmer

12 wann Donnerstag\_8:00 - 9:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer  
Kosten 48 € / 88 €   
Start / Dauer 19.04.2018 / 10 x  
! max. 12 Teilnehmer

13 wann Donnerstag\_18:00 - 19:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer  
Kosten 48 € / 88 €   
Start / Dauer 19.04.2018 / 10 x  
! max. 12 Teilnehmer

14 wann Donnerstag\_19:00 - 20:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer  
Kosten 48 € / 88 €   
Start / Dauer 19.04.2018 / 10 x  
! max. 12 Teilnehmer



## Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das durch einen ausgeglichenen Wechsel zwischen Kräftigung und Dehnung, Körper und Geist schult! So fördert es körperliche Fitness, Beweglichkeit, Konzentration und somit das allgemeine Wohlbefinden! Unsere erfahrene Übungsleiterin unterrichtet mit Pilates ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

15 **wann** Dienstag\_17:45 - 18:45  
**wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Katja Cimander  
**Kosten** 45 € / 82 €  
**Start /Dauer** 24.04.2018 / 10 x

16 **wann** Dienstag\_19:00 - 20:00  
**wo / TrainerIn** Domizilhalle / Katja Cimander  
**Kosten** 45 € / 82 €  
**Start /Dauer** 24.04.2018 / 10 x

Sport

## Beachvolleyball

Beachvolleyball für Hobbyspieler. Spieler alle Könnensstufen sind willkommen. Ob ihr schon erfahren seid oder es einfach mal ausprobieren möchtet, unsere ausgebildeten Übungsleiter bringen euch weiter. Der Kurs findet unter Aufsicht von erfahrenen Trainern statt. Ihr wollt euch in eurer Freizeit sportlich betätigen und eine Mannschaftssportart im Sand genießen, dann kommt vorbei. Wir treffen uns auf der Anlage beim Baiersdorfer Sportverein.

42 **wann** Termine nach Vereinbarung und bei gutem Wetter  
**wo / TrainerIn** Beachvolleyballfeld BSV / René Kupfer  
**Kosten** 42 € / 80 € bei wenigen Terminen anteilig  
**Start /Dauer** Nach Vereinbarung / 10 x



17 **wann** Freitag\_17:30 - 19:00  
**wo / TrainerIn** Außen/ Christiane Schmitz  
**Kosten** 42 € / 80 €  
**Start /Dauer** 27.04.2018 / 10x

## Rennradfahren – Ausfahrten

Nach der Arbeit noch etwas frische Luft und Herz-Kreislauf-Training gefällig? Komm zum Rennradeln mit dem Baiersdorfer Sportverein! Baiersdorf bietet mit seinem welligen Umland ideale Bedingungen für abwechslungsreiche Rennradrunden. Wir fahren – 1,5h – weitgehend auf Nebenstraßen in der näheren Umgebung. Inhalte sind grundlegende Verhaltensregeln für das Fahren in der Gruppe, später auch technische und konditionelle Trainingsformen wie Intervall, „Kraft am Berg“ oder abschnittsweise einbeinig fahren und Ähnliches.



## Komfortabel und Barrierefrei

Besuchen Sie unser neues 250m² Badstudio mit einzigartigem 3D-Badkino.



Kirchenplatz 11  
 91083 Baiersdorf  
 Tel. 09133 - 60 67 10  
[www.oesting.de](http://www.oesting.de)



TRAUMHAFTSCHÖNE BÄDER VON OESTING

### Wir machen aus Ihrem Bad einen Ort zum Wohlfühlen!

Einen Ort zum Entspannen, viel Stauraum auf kleinster Fläche, Dusch- und Badewannen mit leichtem Einstieg und eine individuelle Gestaltung, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Kurz: Wir möchten, dass Sie sich rundum wohlfühlen! Und das schon während der Planung dank unserer 5 Sterne-Garantie.

**HINWEIS**  
 Bitte melden Sie sich zu unserem kostenlosen Vortragsabend an.  
 09133 60 67 10 oder [service@oesting.de](mailto:service@oesting.de)

## Laufend unterwegs

Noch vor 100 Jahren legten Menschen täglich rund 20 km zurück, heute sind es nur noch 500 – 700 Meter. Wer läuft, kann selbst aktiv zum Erhalt der eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen. Dieser moderate Laufkurs richtet sich an sportliche Neu- und Wiedereinsteiger. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses können Sie ca. 30 Min. im Stück laufen/joggen.

**Das 1. Infotreffen findet am 25.4.2018 um 18.30 Uhr im Restaurant der Domizilhalle statt.** Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

18 wann **Mittwoch\_18:00 - 19:30**  
 wo / TrainerIn **Außen/ Annette Hüttmann, Lauftherapeutin**  
 Kosten **50 € / 90 €**   
 Start /Dauer **25.04.2018 / 10 x**

## Ausdauer auf Dauer

Vom Gehen zum Walken, Nordic Walken oder Laufen Welche Bewegungsart Sie auch wählen, in jedem Fall verbessern Sie Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und sind damit widerstandsfähiger gegenüber unseren Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose u.v.m. Teilnehmer, die noch nie Sport getrieben haben oder Wiedereinsteiger erlernen ein moderates Ausdauertraining auf ganz unterschiedliche Art und Weise.

**Das 1. Infotreffen findet am 25.4.2018 um 18.30 Uhr im Restaurant der Domizilhalle statt.** Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

37 wann **Mittwoch\_16:00 - 17:30**  
 wo / TrainerIn **Außen/ Annette Hüttmann, Lauftherapeutin**  
 Kosten **50 € / 90 €**   
 Start /Dauer **25.04.2018 / 10 x**

## Badminton für Jedermann

Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene. Freies Spiel mit Betreuung von erfahrenen Trainern. Wir spielen Einzel und im Doppel. Schau vorbei und probiert Dich in der dynamischen Sportart aus!

32 wann **Sonntag\_19:30 - 20:30**  
 wo / TrainerIn **Domizilhalle / Dr. Günther Schmid**  
 Kosten **42 € / 80 €**  
 Start /Dauer **29.04.2018 / 10 x**

## Kletterkurs für Einsteiger

Es werden zunächst in der Halle der Mittelschule an der Kletterwand grundlegende Techniken vermittelt. Im Laufe des Kurses werden dann auch bei geeignetem Wetter und Absprache mit den Übungsleitern Einheiten draußen angeboten.

19 wann **Freitag\_19:30 - 21:00**  
 wo / TrainerIn **Mittelschulhalle/ Ralf Täuber**  
 Kosten **48 € / 88 €**  
 Start /Dauer **27.04.2018 / 10 x**

## Kletterkurs für Aufsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Kletterer mit Vorerfahrungen und diejenigen, die ihre Techniken und Kletterskills vertiefen wollen. Bei geeignetem Wetter werden hier ebenfalls Ausflüge an Kletterwände veranstaltet. Kletterschuhe sind hier Voraussetzung.

33 wann **Montags\_19:00 - 20:30**  
 wo / TrainerIn **Mittelschulhalle/ Milan Schirowski**  
 Kosten **48 € / 88 €**  
 Start /Dauer **23.04.2018 / 10 x**

## kanzlei heupel-hoyer

  
 ihr recht...  
 ...in guten händen

Rechtsanwältin **Melanie Heupel-Hoyer**

**Tätigkeitsschwerpunkte:**  
 Ehe- und Familienrecht  
 Strafrecht und Ordnungswidrigkeitenrecht  
 Verkehrsrecht  
 Pferderecht

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage.


Am Kreuzbach 12  
 91083 Baiersdorf


Telefon: 09133 / 60 48 67-0  
 Fax: 09133 / 60 48 67-1  
 Email: info@heupel-hoyer.de  
 Web: www.heupel-hoyer.de




## Nordic Walking

Die Ausdauer-Sportart für Jedermann. Stärkung des Kreislaufs, der Atmung sowie Verbesserung der Kondition und der Ausdauer, gekoppelt mit ganzheitlicher Muskelkräftigung. Das Ganze in einer geselligen Runde mit einer Intensität, bei der man sich unterhalten kann. Die Stöcke müssen mitgebracht werden.

20 wann Montag\_17:00 - 18:30  
 wo / TrainerIn Parkplatz Trimm-dich-Pfad / Eva Schrade  
 Kosten 42 € / 80 €   
 Start /Dauer 23.04.2018 / 10 x  
 ! Fortgeschrittene

21 wann Mittwoch\_9:00 - 10:30  
 wo / TrainerIn Parkplatz Trimm-dich-Pfad / Eva Schrade  
 Kosten 42 € / 80 €   
 Start /Dauer 25.04.2018 / 10 x  
 ! Fortgeschrittene

22 wann Mittwoch\_09:30 - 10:30  
 wo / TrainerIn vor dem Domizil / Christiane Schmitz  
 Kosten 42 € / 80 €   
 Start /Dauer 25.04.2018 / 10 x  
 ! Anfänger



## Ashtanga - Yoga

Wir üben verschiedene klassische Yogahaltungen (Asanas), die durch fließende Bewegungsabfolgen verbunden werden. Der Kurs beinhaltet die tendenziell dynamische und kraftvolle Yoga-Variante Ashtanga. Durch Yoga wird Beweglichkeit, Rumpfmuskulatur und aufrechte Haltung gefördert. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Geübte. Die Übungen werden so aufgebaut, dass alle Teilnehmer dazulernen. Durch Wahrnehmungsübungen und gezielte Ausführung der Asanas ist es jedem möglich, die Beziehung zu seinem Körper zu verbessern.

24 wann Donnerstag\_10:15- 11:45  
 wo / TrainerIn Domizilhalle & Außen / Harald Hüttmann  
 Kosten 50 € / 90 €  
 Start /Dauer 26.04.2018 / 10 x

## Qi Gong

Eine alte chinesische Heilgymnastik, welche den Qi-Fluss im Körper wiederherstellt, fördert und erhält. Dieser ist für das gesamte körperliche und geistige Wohlbefinden verantwortlich. Qi Gong (wörtlich: Energieübung) ist eine ganzheitliche Übungsmethode des alten China. Es beruht auf dem alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hat einen großen gesundheitlichen Nutzen, was auch von modernen Wissenschaftlern allmählich anerkannt wird. Darüber hinaus verbessert Qi Gong die Entspannungsfähigkeit und geistige Ruhe.

25 wann Mittwoch\_17:00 - 18:00  
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Fiona Latka  
 Kosten 48 € / 88 €  
 Start /Dauer 25.04.2018 / 10 x  
 ! max. 12 Teilnehmer



## Stressabbau mit Yoga

Yoga zu praktizieren fördert die Beweglichkeit, stärkt die Rumpf- und Rückenmuskulatur und verhilft zu tiefer Entspannungsfähigkeit. Die positiven Wirkungen auf Körper, Geist und Seele sind vielfach belegt. Über das innere, bewusste Wahrnehmen verbinden wir uns ganz mit den Bewegungen, sind achtsam in jedem Augenblick und im Einklang mit dem Atem. »Flow« kann entstehen. Kommt jederzeit zum Schnuppern vorbei!

26 **wann** Freitag\_19:15 - 20:45  
**wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Christiane Schmitz  
**Kosten** 50 € / 90 €  
**Start /Dauer** 27.04.2018 / 10 x

## Tai Chi

Tai Chi ist eine natürliche, ganzheitliche und entspannende Übungsmethode für Menschen jeden Alters. Die alte chinesische Bewegungskunst wird auch Schattenboxen genannt. Tai Chi wird häufig auch als Bewegungs-Meditation bezeichnet, da die Bewegungen, die ausgeführt werden, sehr langsam und fließend sind. Das Bewegungsprogramm besteht aus einer Abfolge traditioneller chinesischer Körperübungen. Hierbei wird der Körper trainiert und die Kondition verbessert. Nach chinesischer Vorstellung ist das so genannte Chi die Lebensenergie, die in jedem Menschen fließt. Ist der Fluss gestört, können Beschwerden und Krankheiten entstehen. Tai Chi Übungen sind ein wirkungsvolles Mittel, um die Lebensenergien im Körper wieder harmonisch fließen zu lassen und damit die Gesundheit aktiv zu fördern.

27 **wann** Montag\_20:00 - 21:00  
**wo / TrainerIn** Außenbereich / Fiona Latka  
**Kosten** nach Vereinbarung  
**Start /Dauer** nach Vereinbarung

## Trad. TAEKWON-DO

ist eine alte Kampfkunst, die ursprüngl. aus Korea stammt. Es werden Reaktion, Koordination, Gleichgewicht,... aber auch Geduld, Ausdauer und körperliche Fitness gefördert. Egal ob Frau oder Mann, jung, oder alt, JEDER kann trad. TAEKWON-DO lernen. Es gibt keine Einschränkung, man muss nicht besonders gelenkig oder kräftig sein. Alle Zweikämpfe werden kontaktlos ausgeführt. Es ist eine lebenslange Herausforderung und Chance zugleich, körperliche Gesundheit und geistige Stärke zu erlangen, oder zu erhalten.

TAEKWON-DO hilft bei Angstzuständen, Depression, Stress, Burn-Out, Lernblockaden, Prüfungsängsten und mehr. TAEKWON-DO ist auch...Ausdauer, Gymnastik, Konzentration, Koordination, Beweglichkeit, Disziplin, Willensstärke, Selbstbeherrschung, -vertrauen, Geduld, unbezwingbarer Wille, Freikampf, und vieles mehr.

**Einstieg ist jederzeit möglich! Kommt doch einfach zu einem kostenlosen Probetraining vorbei!**

Trainingszeiten (ab 13 - 80 Jahre oder Familien)  
 Weitere Infos von Ansprechspartnerin:  
 Fiona Latka (Übungsleiterin)  
 Handy: 0 172 / 10 72 79 8  
 mailto: taekwondo.baiersdorf@t-online.de  
 www.taekwondo-baiersdorf.com

34 **wann** Mittwoch\_18:00 - 19:00  
**wo / TrainerIn** Kursraum BSVit  
**Kosten** Mitgliedschaft  
**Start /Dauer** Dauerangebot



zusätzl. spezielles **Ü40 Training**  
 für alle über 40 Jahre:  
 Dienstag\_16:45 - 17:45

**NEU**

Betreutes Training an Geräten

## Betreutes Training an Geräten für Senioren

Wir starten mit abwechslungsreichen Aufwärm- und Mobilisationsübungen, danach individuelles, seniorengerechtes Muskelaufbautraining an den diversen Fitness-Geräten im Kraftraum. Das Training wird permanent betreut. Zum Schluss wird entspannt und intensiv gedehnt. Das Training ist gut geeignet als Einstieg in späteres selbstständiges Training. Gemischte Gruppe! Handtuch, Getränk, Sportkleidung mitbringen!

23 **wann** Dienstag u. Donnerstag\_9:00- 10:00  
**wo / TrainerIn** BSVit / Michael Hettchen  
**Kosten** 48 €  
**Start /Dauer** 24.04.2018 u. 26.04.2018 / 20 x

! max. 12 Teilnehmer



## Rehasport Orthopädie

Das Angebot Rehabilitationssport Orthopädie richtet sich an alle mit Problemen am Stütz- und Bewegungsapparat wie beispielsweise lang anhaltende Rückenschmerzen, Gelenkproblemen an Schulter, Hüfte, Fuß etc. und Personen mit Osteoporose. Rehasport wirkt, mit Mitteln des Sports, auf die Problemzonen ein, um insbesondere Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft zu stärken und um somit den Erfolg vorangegangener oder begleitender (z.B. physiotherapeutischer) Maßnahmen zu steigern.

28 wann Dienstag\_08:00 - 08:45 für Nichtmitglieder

wo / TrainerIn Domizilhalle / Cordelia Kunert

Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung

Start /Dauer durchgehend

wann Dienstag\_08:45 - 09:45 für Vereinsmitglieder

wo / TrainerIn Domizilhalle / Cordelia Kunert

Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung

Start /Dauer durchgehend

wann Donnerstag\_11:00 - 12:00 für Vereinsmitglieder

wo / TrainerIn BSVit / Michael Hettchen

Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung

Start /Dauer durchgehend

wann Donnerstag\_12:00 - 12:45 Für Nichtmitglieder

wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke

Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung

Start /Dauer durchgehend

wann Donnerstag\_17:30 - 18:30 für Vereinsmitglieder

wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke

Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung

Start /Dauer durchgehend

## „GESTALT“ – Ein moderates Bewegungsprogramm für ältere Menschen

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet vielfältige Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele, Bewegung im Alltag, Gymnastik und Walking). Zusätzlich gibt es Raum für ungezwungene Gespräche über Motivationen für Bewegung, Gründe von Bewegungsmangel, persönliche Erfahrungen und vieles mehr. Zwölf Wochen lang bewegen Sie Körper, Seele und Geist einmal in der Woche in Kleingruppen unter fachlicher Leitung. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, im Alter an Demenz bzw. Alzheimer zu erkranken. Darauf aufbauend hat das Institut für Sportwissenschaft und Sport (ISS) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg das ganzheitliche Bewegungsprogramm GESTALT entwickelt. In Kooperation mit dem Bayersdorfer Sportverein wird das Programm von ausgebildeten Trainern angeboten.

36 wann Dienstag\_15:00 - 16:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Annette Hüttmann

Kosten 48 € / 88 €

Start /Dauer 24.04.2018 / 12 x

## MTT – Medizinische Trainingstherapie an Geräten

In diesem Kurs bietet die Diplom Sportwissenschaftlerin Judith Halke ein betreutes Training an Kraftgeräten an. Die vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) ausgebildete Übungsleiterin legt Wert auf ein gesundheitsorientiertes und zielgerichtetes Training. Jeder Teilnehmer wird spezifisch auf seine Bedürfnisse trainingswissenschaftlich betreut. So wird darauf geachtet, dass das Krafttraining ganzheitlich den ganzen Körper trainiert, dabei aber besondere Problemzonen gesondert behandelt werden. Auf Basis der medizinischen Trainingstherapie an Geräten wird jeder hier qualifiziert betreut.

40 wann Montag u. Donnerstag 17:30 – 19:00

wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke

Kosten 50 € / 90 €

Start /Dauer 23.04.2018 u. 26.04.2018 / 10 x



## Hypnosekurse mit Hypnopädagogin

Die Hypnose unterstützt Kraft für gezielte Veränderungen zu entwickeln, Ängste zu überwinden, Lebenskrisen zu meistern, Ziele umzusetzen und das Leben aktiv und motiviert zu gestalten. In einem geschützten vertrauensvollen Raum wird die Möglichkeit geschaffen in einem persönlichen Gespräch und mit Hilfe der Hypnose die Blockaden herauszufinden, die einen daran hindern, eine positive Veränderung der Lebenssituation zuzulassen bzw. herbeizuführen.

Anmeldung unter: 09133 - 605460

**NEU**

**38** wann **jeden ersten Samstag im Monat 14:00 - 15:30**

wo / TrainerIn **Trainerin Kursraum BSVit / Nathalie Agrikola**

Kosten **20 € / 35 € / Einheit**

Start / Dauer **07.04.2018 / 1x pro Monat**

## Entspannung und Meditation **NEU**

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die eine entspanntere und gelassene Haltung im Alltag erlernen möchten. Ein stressiger Berufsalltag und/oder die vielen Herausforderungen auch im privaten Bereich können uns oftmals sehr fordern. Ab einem bestimmten Stresslevel kann unser Organismus das nicht mehr verarbeiten. Gereiztheit, Schlaflosigkeit, Kopf und Rückenschmerzen, Bluthochdruck und im schlimmsten Fall „burnout“ und Depression sind dann einige Folgen davon.

Entspannung und Meditation dient sowohl der Prävention, als auch der Verbesserung von Symptomen bei stressbedingten Erkrankungen. Sie fördern damit ihr psychische Widerstandsfähigkeit und bleiben auf Dauer bei Stress gelassener. Im Kurs erlernen Sie Techniken aus Meditation, Elemente aus MBSR, Autogenem Training, PMR, und anderen anerkannten Stressreduktionsverfahren. So kann jeder die für sich passende Methode herausfinden, um auch zu Hause weiter zu üben.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

**39** wann **Mittwoch\_10:00 - 11:00**

wo / TrainerIn **Kursraum BSVit /  
Andrea Ebenhöch**

Kosten **48 € / 88 €**

Start / Dauer **25.04.2018 / 10x**

**40** wann **Mittwoch\_17:00 - 18:00**

wo / TrainerIn **Kursraum BSVit /  
Andrea Ebenhöch**

Kosten **48 € / 88 €**

Start / Dauer **25.04.2018 / 10x**

## Informationen /Anmeldung


### Anmeldung

Sie können sich per Post, per Fax oder per E-Mail anmelden. Auch eine online-Anmeldung ist möglich. [Auf unserer Homepage www.baiersdorfsv.de](http://www.baiersdorfsv.de) finden sie unter der Rubrik „Kurse“ unser neues Onlineformular. Die Bezahlung erfolgt ausschließlich über Bankeinzug zu Beginn Ihres Kurses. Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen, für die zu wenig Anmeldungen vorliegen. Sollten Kursstunden ausfallen, werden sie am Ende des Kurses nachgeholt.

Für Nichtmitglieder besteht Versicherungsschutz, wenn die schriftliche Anmeldung vorliegt und die Kursgebühr bezahlt wurde. Die Anmeldung zu den Kursen beginnt mit der Veröffentlichung des Kursprogramms. Vormerkungen für einen bestimmten Kurs sind nicht möglich. Die Plätze werden nach Eingangsdatum vergeben.

Bitte lassen Sie nach längerer Sportabstinenz Ihre **Sporttauglichkeit** ärztlich überprüfen. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, für unsere Matten Ihr eigenes Tuch oder großes Handtuch mit zu bringen.

### Finanzielle Förderung der Krankenkassen:

Sie haben die Möglichkeit sich die mit  gekennzeichneten Kurse von Ihrer Krankenkasse bezuschussen zu lassen. Die Anerkennung der Bezuschussungsfähigkeit unserer Kurse wird durch das Siegel „**Sport pro Gesundheit**“ erteilt. Ob und mit wieviel der jeweilige Kurs bezuschusst wird, hängt von Ihrer Krankenkasse ab.

### Sollten Sie Fragen haben,

wenden Sie sich bitte an Michael Hettchen per Mail [Sport@BaiersdorferSV.de](mailto:Sport@BaiersdorferSV.de) oder per Telefon 0172 947 97 97.

Baiersdorfer Sportverein e.V.

Am Sportzentrum 1

91083 Baiersdorf

Tel 09133 7763-0

Fax 09133 7763-21

[info@baiersdorfersv.de](mailto:info@baiersdorfersv.de)

**Schamel**  
MEERRETTICH-FEINKOST SEIT 1846

Schamels RASPELSTIX® ist die neue feine Meerrettich-Spezialität mit der natürlichen Kraft und Wirkung frisch geraspelter Meerrettichwurzeln!

[www.schamel.de](http://www.schamel.de)

**m.t.z**  
mobil • telephon • zentrum

### Reparaturservice



### Ihr Telekom-Fachgeschäft

- Kompetente und unabhängige Beratung für **Mobilfunk** und **Festnetz**
- Große Auswahl an aktuellen Mobiltelefonen verschiedener Hersteller

**Telekom    Vodafone    o2**

m.t.z e.K.  
Nürnberger Str. 35

E-Mail: [info@m-t-z.de](mailto:info@m-t-z.de)  
91052 Erlangen

Tel: 09131 / 97 77 77  
[www.m-t-z.de](http://www.m-t-z.de)