

In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben

**1. Trimester 2018
Kursangebote**



**SPORT & GESUNDHEIT
BEIM BAIERSDORFER SV**



Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baidersdorfer Sportvereins

Das 1. Trimester im Jahr 2018 bietet wieder eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. In der Kalenderwoche 3 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.

Neu hinzu kommen wie immer Gesundheitskurse, die nur im Herbst und Winter angeboten werden. So zum Beispiel **Fit für den (Un-) Ruhestand und MTT – Medizinische Trainingstherapie an Geräten**.*

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

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

Jetzt neu!
Anmeldung auf
unserer Homepage
möglich.

www.baidersdorfersv.de

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.

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 15.01.2018 / 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 17.01.2018 / 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 15.01.2018 / 10 x
 ! max. 6 Teilnehmer

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 18.01.2018 / 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 17.01.2018 / 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 19.01.2018 / 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 16.01.2018 / 10 x

Haltung und Bewegung durch 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 16.01.2018 / 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.

12 wann Donnerstag_8:00 - 9:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer *)
Kosten 48 € / 88 €
Start / Dauer 18.01.2018 / 10 x
! max. 12 Teilnehmer

13 wann Donnerstag_18:00 - 19:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer *)
Kosten 48 € / 88 €
Start / Dauer 18.01.2018 / 10 x
! max. 12 Teilnehmer

14 wann Donnerstag_19:00 - 20:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer *)
Kosten 48 € / 88 €
Start / Dauer 18.01.2018 / 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 16.01.2018 / 10 x

16 **wann** Dienstag_19:00 - 20:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Katja Cimander
Kosten 45 € / 82 €
Start / Dauer 16.01.2018 / 10 x



Rennradfahren – Ausfahrten

Nach der Arbeit noch etwas frische Luft und Herz-Kreislauf-Training gefällig? Komm zum Rennradeln mit dem Bayersdorfer Sportverein! Bayersdorf 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.

17 **wann** Freitag_17:15 - 18:45
wo / TrainerIn Außen/ Christiane Schmitz
Kosten 24 € / 43 €
Start / Dauer 19.01.2018 / 6x

8

9

Anzeige

Neue Storchen Apotheke

Die StorchenApp gibt's auch für das Tablet!

Martin Staudino
Tel. 09133/2308
Jahnstraße 12
91083 Bayersdorf
Mo - Fr: 8.30 - 18.30
Sa: 8.30 - 13.30

100% Datensicherheit
Berechenbar - für Sie unterwegs

Neu und gratis - unsere „StorchenApp“ mit vielen interessanten Funktionen:

- bequem **Arzneimittel reservieren**: z.B. Rezeptfoto an uns senden
- digitale Apotheken-Umschau „**elixier**“
- viele nützliche **Gesundheits-Infos**: Ratgeber, Lexika, etc.
- **Arzneimittel Plus**: verwalten Sie ihre eigene Medikationsliste
- die **Notdienst-Apotheke** finden

So bekommen Sie unsere „StorchenApp“ für Smartphone und Tablet:

QR-Code einscannen oder im AppStore® bzw. Google Play® suchen unter

„**Neue Storchen Apotheke**“
Ihr Apotheken-Team



Komfortabel und Barrierefrei



HINWEIS
 Bitte melden Sie sich zu unserem kostenlosen Vortragsabend an.
 09133 60 67 10 oder service@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.

Kirchenplatz 11
 91083 Bayersdorf
 Tel. 09133 - 60 67 10
www.oesting.de

Anzeige OESTING

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 am 24.1.18 ist um 18.30 Uhr im Restaurant der Domizilhalle. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

18 wann **Mittwoch_18:00 - 19:30**
 wo / TrainerIn **Außen/ Annette Hüttman *)**, Lauftherapeutin
 Kosten **50 € / 90 €**
 Start /Dauer **24.01.2018 / 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 am 24.1.18 ist um 18.30 Uhr im Restaurant der Domizilhalle. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

37 wann **Mittwoch_16:00 - 17:30**
 wo / TrainerIn **Außen/ Annette Hüttman *)**, Lauftherapeutin
 Kosten **50 € / 90 €**
 Start /Dauer **24.01.2018 / 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 **21.01.2018 / 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 **19.01.2018 / 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 **15.01.2018 / 10 x**

Anzeige

kanzlei heupel-hoyer

ihr recht...
...in guten händen

Rechtsanwältin Melanie Heupel-Hoyer

Tätigkeitsschwerpunkte:
Ehe- und Familienrecht
Strafrecht und Ordnungswidrigkeitenrecht
Verkehrsrecht

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage.

Am Kreuzbach 12
91083 Baiersdorf

Telefon: 09133 / 60 79 98-1
Fax: 09133 / 60 79 98-2

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 15.01.2018 / 10 x
 ! Fortgeschrittene

21 wann Mittwoch_9:00 - 10:30
 wo / TrainerIn Parkplatz Trimm-dich-Pfad / Eva Schrade*
 Kosten 42 € / 80 €
 Start /Dauer 17.01.2018 / 10 x
 ! Fortgeschrittene

22 wann Mittwoch_09:30 - 10:30
 wo / TrainerIn vor dem Domizil / Christiane Schmitz *)
 Kosten 42 € / 80 €
 Start /Dauer 17.01.2018 / 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 25.01.2018 / 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 17.01.2018 / 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_19:00 - 20:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Christiane Schmitz
Kosten 50 € / 90 €
Start /Dauer 19.01.2018 / 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 Kursraum BSVit / Fiona Latka
Kosten 48 € / 88 €
Start /Dauer 15.01.2018 / 10 x

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



Betreutes Training an Geräten für Senioren

Wir starten mit abwechslungsreichen Aufwärm- und Mobilisationsübungen, danach individuelles, seniorenrechtliches Muskelaufbautraining an den diversen Fitness-Geräten im Krafraum. 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 **16.01.2018 u. 18.09.2018 / 20 x**
 ! **max. 12 Teilnehmer**

„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 / Michael Hettchen & Annette Hüttman**
 Kosten **48 € / 88 €**
 Start /Dauer **24.01.2018 / 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 17:30 – 19:00 Uhr**
 wo / TrainerIn **BSVit / Judith Halke**
 Kosten **50 € / 90 €**
 Start /Dauer **15.01.2018 / 10 x**

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_11:30 - 12:30**
 wo / TrainerIn **Domizilhalle / Cordelia Kunert**
 Kosten **mit Verordnung oder nach Vereinbarung**
 Start /Dauer **16.01.2018 / durchgehend**

29 wann **Donnerstag_11:00 - 12:00**
 wo / TrainerIn **BSVit / Michael Hettchen**
 Kosten **mit Verordnung oder nach Vereinbarung**
 Start /Dauer **18.01.2018 / durchgehend**

Fit für den (Un-) Ruhestand

Senioren von heute wollen nicht nur passiv im Lehnstuhl Ihren Ruhestand verbringen, sondern pflegen einen aktiven Lebensstil. Bisher immer wieder aufgeschobene Pläne werden verfolgt - von der Alpenüberquerung bis zu mehrwöchigen Fahrradreisen, Trecking im Himalaya oder dem Segeltörn im Mittelmeer. Doch auch wer keine ambitionierten Pläne in dieser Richtung schmiedet - will zumindest rechtzeitig vorsorgen für ein langes selbstbestimmtes Leben ohne vermeidbare körperliche Einschränkungen. Erfreulicherweise lässt sich in jedem Alter auch die über Jahre abhanden gekommene Fitness wieder trainieren. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen wie es geht. Wir berücksichtigen Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit, klären evtl. Einschränkungen und erstellen einen individuellen Trainingsplan (passend zu Ihren Voraussetzungen, langfristigen Zielen und Präferenzen). In 3 Monaten werden sie fit gemacht für einen neuen Lebensstil, mit dem Sie anschließend mit Unterstützung im Verein und/oder eigenständig Ihr persönliches Trainingsprogramm fortsetzen können.

Damit Sie fit werden und es bleiben – lebenslang!

Der Kurs enthält 5 Bausteine:

1. Einsteigertraining (10 Wochen) inkl. Klärung der Inhalte und Ziele
2. Informationspakete (in regelmäßigen Abständen)
3. Individualtraining (2 x wöchentlich bis täglich) inkl. der praktischen Einführung und Beratung im Rahmen des Einsteigertrainings.
4. Basistraining als gemeinsames wöchentliches Fitnessstraining im Freien (kontinuierlich)
5. Sonderveranstaltungen (Tages- u. Mehrtageswanderungen, Ski- u. Radtouren 2-3 x pro Jahr) – diese Veranstaltungen sind in Ergänzung zum Basiskurs langfristig geplant, jedoch kein integraler Bestandteil des Kurses und mit Zusatzkosten verbunden

Der Kurs beginnt mit einer Eingewöhnungs- und Aufbautrainingsphase von 10 Wochen in denen die TN unter Berücksichtigung Ihrer Leistungsfähigkeit für das anschließende Basistraining vorbereitet werden. Während dieser Einführung erhalten die TN alle erforderlichen praktischen und theoretischen Grundlagen für das weitere Training. Dies beinhaltet auch Empfehlungen für die Auswahl von zusätzlichen Standardkursen im Verein oder ein regelmäßiges individuelles Training. Im fortlaufenden Basiskurs werden individuell in der Kleingruppe ergänzende Übungen gemacht, sowie evtl. Schwierigkeiten und Probleme behandelt und geklärt.

31 wann **Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr**

wo / TrainerIn **Draußen und drinnen / Harald Hüttmann**

Kosten **54 € / 92 €**

Start /Dauer **24.01.2018 / 10 x**

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 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

Anzeige



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

Anzeige



Reparaturservice



Ihr Telekom-Fachgeschäft

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

Telekom **Vodafone** **o2**

mtz e.K.
Nürnberger Str. 35

E-Mail: info@m-t-z.de
91052 Erlangen

Tel: 09131 / 97 77 77
www.m-t-z.de