

In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben

3. Trimester / Kursangebote 2017



SPORT & GESUNDHEIT
BEIM BAIERSDORFER SV



Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baiersdorfer Sportvereins

Auch das 3. Trimester im Jahr 2017 bietet wieder eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. In der Kalenderwoche 38 startet das Herbstprogramm 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 Baiersdorfer 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 Baiersdorfer 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



www.baiersdorfersv.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.

- 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 / Petra Graf / Rainer Hoyer
Kosten 45 € / 75 €
Dauer durchgehend, 10er Karte

- wann Donnerstag_19:30 - 20:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Petra Graf / 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 52 € / 96 €
Start /Dauer 18.09.2017 / 12x

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 52 € / 96 €
Start /Dauer 20.09.2017 / 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 Hetchen
Kosten 48 € / 88 €
Start /Dauer 18.09.2017 / 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 54 € / 98 €
Start /Dauer 21.09.2017 / 12x

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 52 € / 96 €
Start /Dauer 20.09.2017 / 12x

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 Schmit
Kosten 52 € / 96 €
Start / Dauer 22.09.2017 / 12x

Beckenbodengymnastik

Beckenbodentraining ist gerichtet auf eine Muskelschicht, die in der Regel nicht ausreichend Beachtung erfährt. Die Folgen können sein: Inkontinenz, Haltungsprobleme, 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. Der Kurs hat auch Präventionscharakter.

11 wann Dienstag_18:45 - 19:45
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Anne Küpers *)
Kosten 52 € / 96 €
Start / Dauer 19.09.2017 / 12x

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Die Begriffskombination „Haltung und Bewegung“ spielt eine wichtige Rolle im Gesundheitssport. 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 52 € / 96 €
Start / Dauer 19.09.2017 / 12x

Fit von Kopf bis Fuß – Wirbelsäulengymnastik

Rückentraining in der Gruppe zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Korrektur von Haltungsproblemen 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 54 € / 98 €
Start / Dauer 21.09.2017 / 12x

! max. 12 Teilnehmer

13 wann Donnerstag_18:00 - 19:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer *)
Kosten 54 € / 98 €
Start / Dauer 21.09.2017 / 12x

! max. 12 Teilnehmer

14 wann Donnerstag_19:00 - 20:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer *)
Kosten 54 € / 98 €
Start / Dauer 21.09.2017 / 12x

! 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 **55 € / 96 €**
 Start /Dauer **19.09.2017 / 12x**

16 wann **Dienstag_19:00 - 20:00**
 wo / TrainerIn **Domizilhalle / Katja Cimander**
 Kosten **55 € / 96 €**
 Start /Dauer **19.09.2017 / 12x**



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 **22.09.2017 / 6x**

8

9

Anzeige

Neue Storch Apotheke

Die StorchApp gibt's auch für das Tablet!

Martin Staulino
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 „StorchApp“ 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 „StorchApp“ für Smartphone und Tablet:

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

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



Gesundheitsorientierter Laufkurs Rein in die Lafschuhe – und raus aus dem Stimmungstief

Wie können wir unser körperliches und seelisches Gleichgewicht stärken und wieder erlangen? Es sind vor allem 5 Punkte, die uns dabei helfen:

- Regelmäßige körperliche Aktivität
- In der Natur sein
- zu jeder Jahreszeit
- in einer netten Gruppe
- Spaß haben

Mit diesen Zielen starten wir einen moderaten Lauf-Anfänger-Kurs für all diejenigen, die sich bisher nicht vorstellen konnten mit dem Laufsport/Joggen anzufangen. Unter fachlicher Anleitung einer Lauftherapeutin erlernen Sie ohne Überforderung das eigene richtige Maß an Aktivität, damit Sie körperlich gestärkt und seelisch besser im Einklang sind.

Da erste Treffen findet am 20. September statt und ist wichtig zur Vorbereitung.

18 wann **Mittwoch_18:00 - 19:00**
wo / TrainerIn **Außen/ Annette Hüttman**
Kosten **44 € / 82 €**
Start /Dauer **20.09.2017 / 11 x**

Badminton für Jedermann

Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene. Freies Spiel mit Betreuung von erfahrenen Trainern. Du hast Spaß an dem extrem schnellen und spannenden Spiel. 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 **48 € / 86 €**
Start /Dauer **24.09.2017 / 12 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 **54 € / 96 €**
Start /Dauer **22.09.2017 / 12 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 **54 € / 96 €**
Start /Dauer **18.09.2017 / 12 x**

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 48 € / 86 €
 Start /Dauer 18.09.2017 / 12 x
 ! Fortgeschritten

21 wann Mittwoch_9:00 - 10:30
 wo / TrainerIn Parkplatz Trimm-dich-Pfad / Eva Schrade*
 Kosten 48 € / 86 €
 Start /Dauer 20.09.2017 / 12 x
 ! Fortgeschritten

22 wann Mittwoch_09:30 - 10:30
 wo / TrainerIn vor dem Domizil / Christiane Schmitz *)
 Kosten 48 € / 86 €
 Start /Dauer 20.09.2017 / 12 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 56 € / 98 €
 Start /Dauer 21.09.2017 / 12 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 Mittoch_17:00 - 18:00
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Fiona Latka
 Kosten 56 € / 98 €
 Start /Dauer 20.09.2017 / 12 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 2 / Christiane Schmitz
Kosten 56 € / 98 €
Start /Dauer 22.09.2017 / 12 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 56 € / 98 €
Start /Dauer 18.09.2017 / 12 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 **54 € **)/-**
 Start /Dauer **19.09.2017 u. 21.09.2017 / 24 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.

30 wann **Dienstag 15:00 - 16:00**
 wo / TrainerIn **Domizilhalle / Michael Hettchen & Annette Hüttman**
 Kosten **40 € / 74 €**
 Start /Dauer **25.04.2017 / 10 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.

32 wann **Montag 17:30 – 19:00 Uhr**
 wo / TrainerIn **BSVit / Judith Halke**
 Kosten **52 € / 96 €**
 Start /Dauer **18.09.2017 / 12 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 **19.09.2017 / durchgehend**

29 wann **Donnerstag 11:00 - 12:00**
 wo / TrainerIn **BSVit / Michael Hettchen**
 Kosten **mit Verordnung oder nach Vereinbarung**
 Start /Dauer **21.09.2017/ 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 Fitnesstraining 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 Aufbau Trainingsphase 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 **65 € / 112 €**

Start /Dauer **20.09.2017 / 12 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

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.

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

Am Kreuzbach 12
91083 Baiersdorf

Email: info@heupel-hoyer.de
Web: www.heupel-hoyer.de



KURSPROGRAMM

FITNESSBEREICH

Herzlich willkommen!

beim BSV ab jetzt immer am Donnerstag von 16:00-17:00 Uhr in der Grundschulhalle!

Handball

Einrad

Volleyball

Tischtennis

Gong-Fu

Badminton

Senioren (Aachenerhage, C&G)

Gymnastik

Leichtathletik

Alle Aktivitäten sind...