

SPORT & GESUNDHEIT
BEIM BAIERSDORFER SV



In **Bewegung** kommen, in Bewegung bleiben

2. Trimester 2023
KURSANGEBOTE



let's go outdoors!

Anmeldung über unser Online Anmeldesystem!

Online Anmeldung ab dem 01.04.2023 (8.00 Uhr). Die Anmeldung zu unseren Kursen erfolgt für die meisten Kurse (Ausnahme 10er Karten für Indoorcycling und Power Workout) über unsere Homepage bzw. das dortige Anmeldeportal. Bitte gehen Sie dazu auf unsere Homepage unter KURSE www.baiersdorfersv.de/Kurse.html und füllen das Formular für ihre Kurse aus.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an sport@baiersdorfersv.de

Inhalt

- Indoorcycling 4
- Fitness- und Bewegung 5
- Wirbelsäule 8
- Sport 9
- Yoga 14
- Aus den Abteilungen 15
- Betreutes Training an Geräten 16
- Aktiv & Fit 17
- Gesundheit 18
- Informationen / Impressum 19

Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baiersdorfer Sportvereins

Nach den Osterferien startet Mitte April (KW 16 und KW 17) das 2. Trimester unseres Kursprogramms mit einer großen Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten. Bei unserem breiten Angebot an Sport- und Bewegungsarten möchten wir für jeden etwas bieten, sei es für die Gelegenheits- oder ambitionierten Ausdauersportler, Junioren wie Senioren.

Die mit  gekennzeichneten Kurse sind zertifizierte Gesundheitssport-Kurse und werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst. Im Trimester 2 geht es natürlich auch wieder vermehrt raus an die frische Luft mit neuen Angeboten... es wird sportlich!

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,
Ihr Baiersdorfer Sportverein e.V.

 zertifizierte Kurse, werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst.

Fotos Titel und weitere: Pixabay



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 eine Voranmeldung unbedingt notwendig!! Die Anmeldung erfolgt unter **Sport@Baierdorfersv.de**

- **wann** Montag_18:30 - 19:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jörg Kratzer
Kosten 45 € / 85 €
Dauer durchgehend, 10er Karte
- **wann** Montag_19:45 - 20:45
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jörg Kratzer
Kosten 45 € / 85 €
Dauer durchgehend, 10er Karte
- **wann** Donnerstag_19:00 - 20:00
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jessica Knoblauch
Kosten 45 € / 85 €
Dauer durchgehend, 10er Karte



Wer zum Schnuppern vorbei kommen möchte, bitte um vorherige **Anmeldung unter sport@baierdorfersv.de**

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.

- **wann** Montag_19:15 - 20:15
wo / TrainerIn Domizilhalle / Susanne Voit
Kosten 50 € / 92 €
Start /Dauer 24.04.2023 / 10x

Schlingentraining

Die Hände in wackligen Schlingen, der Körper in Schräglage: Training an Schlingen hat es in sich. Bei diesem anspruchsvollen Training erwarten dich eine Vielzahl an Übungen mit der viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden können. Der Trainingsreiz ist durch die instabilen Bedingungen sehr hoch. Wer Interesse an einem Ganz-Körper-Workout hat, ist hier genau richtig.

- **wann** Dienstag_17:30 - 18:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Uli Riegelsperger
Kosten 50 € / 92 €
Start /Dauer 18.04.2023 / 10x
! max. 10 Teilnehmer



Power Workout

Hier wird ein intensives Training zur Kräftigung und Festigung der Muskulatur des ganzen Körpers angeboten. Bei der Kombination von Herz-Kreislauf-Training und Kraft-Ausdauer-Training wird mit unterschiedlichen Materialien geübt.

- **wann** Dienstag_19:00 - 20:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Jessica Knoblauch
Kosten 50 € / 92 €
Start /Dauer durchgehend, 10er Karte

Anmeldung/Information unter:
 sport@baierdorfersv.de
 (nicht über das Online-Anmeldesystem!)

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!

- **wann** Mittwoch_09:30 - 10:30
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Christiane Schmitz
- Kosten** 50 € / 92 €
- Start /Dauer** 19.04.2023 / 10x

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.

- **wann** Freitag_8:30 - 9:30
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Christiane Schmitz
- Kosten** 50 € / 92 €
- Start /Dauer** 21.04.2023 / 10x



Foto: Pixabay

Faszientraining mit Markus Agrikola

Sicherlich hast Du schon mal die Erfahrung mit verspannten und verhärteten Muskeln und deren Folgen gemacht. Ursache hierfür sind meistens die Faszien. Wer seine Faszien trainiert, trainiert seinen kompletten Körper. In diesem Kurs wird Dir gezeigt, wie man das Faszientraining mit und ohne Hilfsmittel effektiv und richtig anwendet. Ziele des Kurse sind die Steigerung der Flexibilität, Beschleunigung der Regeneration, Reduzierung von Muskelkater, Verminderung von Rückenschmerzen und Verspannungen. Egal welches Alter und welches Level, alle können sich ausprobieren.

- **wann** Mittwoch_17:00 – 18:00
- wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Markus Agrikola
- Kosten** 50 € / 92 €
- Start /Dauer** 19.04.2023 / 10x

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.

- **wann** Dienstag_17:00 - 18:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten** 50 € / 92 €
- Start /Dauer** 18.04.2023 / 10x
- **wann** Dienstag_18:00 - 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten** 50 € / 92 €
- Start /Dauer** 18.04.2023 / 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.

- **wann** Mittwoch_17:00 - 18:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 92 € 
Start /Dauer 26.04.2023 / 10x
- **wann** Mittwoch_18:00 - 19:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 92 € 
Start /Dauer 26.04.2023 / 10x
- **wann** Donnerstag_8:00 - 9:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 92 € 
Start /Dauer 27.04.2023 / 10x
- **wann** Donnerstag_18:00 - 19:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 92 € 
Start /Dauer 27.04.2023 / 10 x
- **wann** Donnerstag_19:00 - 20:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 92 € 
Start /Dauer 27.04.2023 / 10 x

Laufkurs für Einsteiger

Du möchtest gerne mit dem Laufen anfangen? Bist aber bereits nach wenigen Metern außer Puste, drehst um und denkst dir das ist nichts für dich? Laufen kann so einfach sein und Spaß machen - wenn man weiß, wie es richtig geht. Neben vielen gesundheitlichen Vorteilen hilft dir der Laufsport natürlich auch bei der Gewichtsabnahme. In unserem Laufkurs für Anfänger vermittelt Euch Max Semmlinger, Lauftrainer und Marathonläufer, die Freude am Laufen. Zu den Kursinhalten zählen Themen wie das richtige Aufwärmen mit dem Lauf ABC, die optimale Lauftechnik sowie Übungen zu Beweglichkeit und Regeneration. Es gibt einen wöchentlichen Trainingsplan und am Ende des Kurses kann jeder Teilnehmer sicher und mit einem Lächeln im Gesicht 5 km am Stück laufen.

Neben körperlicher Gesundheit und persönlicher Motivation gibt es keine sonstigen Voraussetzungen für den Kurs.

- **wann** Dienstag_18:00 - 19:00
wo / TrainerIn Treff an der Laufbahn des BSV /
 Max Semmlinger
Kosten 52 € / 94 €
Start /Dauer 18.04.2023 / 12 x
 ! max. 10 Teilnehmer

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.

- **wann** Mittwoch_13:30 - 14:30
wo / TrainerIn vor dem Domizil / Christiane Schmitz
Kosten 48 € / 88 €
Start /Dauer 19.04.2023 / 10 x
 ! Mindestteilnehmerzahl 5

wieder
dabei!

Rennradfahren – Ausfahrten

Nach der Arbeit noch etwas frische Luft und Herz-Kreislauf-Training gefällig? Komm zum Rennradeln mit dem Baidersdorfer Sportverein! Baidersdorf bietet mit seinem welligen Umland ideale Bedingungen für abwechslungsreiche Rennradrunden.

Wir fahren – 1,5 h – 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.

■ **wann** Freitag_16:00 - 17:00
wo / TrainerIn vor dem Domizilhalle /
 Christiane Schmitz
Kosten 40 € / 70 €
Start /Dauer 21.04.2023 / 10 x

■ **wann** Sonntag_19:30 - 20:30
wo / TrainerIn Domizilhalle /
 Dr. Günther Schmid
Kosten 45 € / 88 €
Start /Dauer 23.04.2023 / 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 probier Dich in der dynamischen Sportart aus!

wieder
dabei!

Yogging

Eine YOGGING© Einheit ist auf 60 Minuten angelegt. Es wird im Wechsel gelaufen und Yoga geübt. So besteht beispielsweise ein Lauf-Slot aus ca. 10 Minuten, der besonders am Anfang für eine bewusste Technikschiulung genutzt wird und im direkten Anschluss einem Yoga-Slot aus ca. 3-5 Übungen. Die orthopädischen Belastungen werden dadurch deutlich reduziert, es werden sich einschleichende, einseitige Haltungsmuster aufgelöst und unser Fasziengewebe kann sich durch die Yogaübungen erholen. Ruhiges und gezieltes Atmen, das Öffnen des Hüftbeugebereichs und das Lösen des Zwerchfells sind wichtige Bestandteile der Übungseinheiten. Kommen sie vorbei und probieren sich aus!!!

■ **wann** Donnerstag_09:00 - 10:00
wo / TrainerIn Domizilhalle & Outdoor /
 Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 92 €
Start /Dauer 27.04.2023 / 10 x

Baidersdorf
Jahnstraße.13
- 91083

EDEKA

Bubenreuth
Frankenstraße.75
- 91088

NEUGEBAUER

Dormitz Bierleinswiesen.1
- 91077

Wir lieben Lebensmittel!

Gong Fu für Einsteiger

Im modernen Gong Fu wird ein realistischer Selbstverteidigungsstil gelehrt. Wir unterrichten einfache Techniken, die in einem Kampf ohne Regeln effektiv sind, so dass du Dich behaupten kannst. In Partner- und Einzelübungen werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, und Motorik trainiert. In den Partnerübungen stärkst du deine Fähigkeiten und dein Selbstbewusstsein.

- | | |
|---|--|
| ■ wann Freitag_16:00-17:30
Kinder ab 6 Jahren | ■ wann Freitag_18:00-19:30
ab 12 Jahren / Erwachsene |
| wo / TrainerIn Domizilhalle / Jochen Kaiser | wo / TrainerIn Domizilhalle / Jochen Kaiser |
| Kosten 40 € / 80 € | Kosten 50 € / 100 € |
| Start / Dauer 21.04.2023 / 10 x | Start / Dauer 21.04.2023 / 10 x |

Taekwon-Do

Traditionelles Taekwon-Do ist Bewegung für Körper und Geist. Es werden Reaktion, Koordination, Gleichgewicht, aber auch Geduld, Ausdauer und körperliche Fitness gefördert.

- | | |
|--|----------------------------------|
| | Kinder ab 6 Jahren |
| ■ wann Montag, _16:30-17:15 | |
| wo / TrainerIn Domizilhalle / Fiona Latka | |
| Kosten 40 € / 80 € | |
| Start / Dauer 17.04.2023 / 10x | |
| | Kinder ab 12 Jahren / Erwachsene |
| ■ wann Montag, _17:15-18:15 | |
| wo / TrainerIn Domizilhalle / Fiona Latka | |
| Kosten 50 € / 100 € | |
| Start / Dauer 17.04.2023 / 10x | |



Beachvolleyball

Lust auf ein wenig „Beach-Time“ nach Feierabend? Du möchtest unter Anleitung an deiner Technik feilen? Dir fehlen die Mitspieler für ein packendes Match? Dann bist du bei unserem Beachvolleyballkurs genau richtig. Neben dem Üben der Grundtechniken unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin, kommt auch das Spielen nicht zu kurz. Hier sind alle, die bereits Volleyball-Vorerfahrungen und Spaß am Beachvolleyball mitbringen, herzlich willkommen!

- | |
|---|
| ■ wann Mittwoch, _17:30-18:30 |
| wo / TrainerIn Beachvolleyballfelder des BSV / Anja Lindow |
| Kosten 52 € / 94 € |
| Start / Dauer 19.04.2023 / 12x |

Yoga für Alle

Das athletische, dynamische und doch einfache Workout unterliegt dem Gesetz von Yin & Yang, also den Gegensätzen wie: Einatmen & Ausatmen / Anspannung & Entspannung / Ausdehnen & Zusammensinken. Eine acht-same Ujjayi-Atmung trägt dabei Deine Bewegungen: Am Anfang stehen einfache Warm up Bewegungen und Mobilisierungen, der gesamte Körper kommt auf Betriebstemperatur. In den Intervall-Sequenzen bringst Du Deine Fettverbrennung auf Hochtouren. In den darauffolgenden Haltepositionen trainierst Du durch statische Kraft sehr effektiv viele Muskelgruppen auf einmal. Durch „Hands-on-assists“, unterstützt Dich Deine Lehrerin sanft und hilft Dir, tiefer in die Positionen einzutauchen. Das Training der Polaritäten fördert Deine Stabilität, Balance, Flexibilität und Kraft.

- **wann** Freitag_18:30 - 20:00
- wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Christiane Schmitz
- Kosten** 55 € / 98 €
- Start /Dauer** 21.04.2023 / 10 x



Yoga Dance (Inside Yoga)

Inside Yoga ist eine Weiterentwicklung des Vinjasa Yoga. Zu moderner Musik wird eine fließende Abfolge geübt, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Musik ist die Sprache des Herzens, durch sie können wir beim Flow Gefühle durch Bewegung transportieren. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und dabei ihre Kondition verbessern möchten.

- **wann** Dienstag_18:40 - 19:40
- wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Martina Nießer
- Kosten** 50 € / 92 €
- Start /Dauer** 18.04.2023 / 10 x

Foto: Pixabay

BSVit

dein Fitnessstudio im Sportzentrum Baiersdorf




SPORT & GESUNDHEIT
BEIM BAIERSDORFER SV

Mitgliedsbeitrag
16,- €/mtl.



Infos und Anmeldung: ✉ bsvit@baidersdorfersv.de



kidsfit

DANCE

Mehr Infos unter
www.baidersdorfersv.de

! NEU !
Ab 16.03.2023

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!

- **wann** Dienstag u. Donnerstag 9:15 - 10:15
- wo / TrainerIn** BSVit / Judith Halke
- Kosten** 50 € / Kurs nur für Mitglieder
- Start /Dauer** 20.04.2023 / 12 Wochen
- ! max. 12 Teilnehmer

Funktionelles Zirkeltraining ab 60

Zielgruppe: Senioren ab 60, die mehr für ihre Fitness tun wollen. Das Training umfasst funktionelle Kräftigungsübungen, Coretraining und sensomotorisches Training im Stationsbetrieb. Höchstteilnehmerzahl 12, so kann gut auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen werden.

- **wann** Montag 9:00 - 10:00
- wo / TrainerIn** BSVit / Judith Halke
- Kosten** 60 € / 115 €
- Start /Dauer** 17.04.2023 / 12 x
- ! max. 12 Teilnehmer



Fotos: Pixabay

IHR REGIONALER PARTNER FÜR STROM UND WASSER

STADTWERKE BAIERSDORF
Kommunalunternehmen

Stadtwerke Baiersdorf KU
Am Anger 5
91083 Baiersdorf

Telefon: 09133 6045-0
Telefax: 09133 6045-20
info@stadtwerke-baiersdorf.de

www.stadtwerke-baiersdorf.de

Aus unserer Aktiv & Fit Kooperation:

Boule Kurs für Jedermann/-frau (für jedes Alter geeignet)

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie das Boule-Spiel richtig funktioniert und möchten Sie mehr über Regeln und Techniken erfahren? Bei unserem Boule Kurs lernen Sie alles Wichtige rund um das Boule-Spiel. Boule-Spielen und sich entspannen! Auch das geht gut zusammen. Man trifft sich mit netten Leuten, kann sich unterhalten, freut sich auf diese Auszeit (aus dem oft stressigen Alltag): vielleicht eine neue Freizeitbeschäftigung, die Sie lebenslang ausführen können?!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann melden Sie sich doch für unseren **Schnupperkurs an**

(Donnerstag Nachmittag von Anfang Mai bis Ende Juli)

und wir beantworten eventuell noch offene Fragen:

Telefon: 0160-91636973 E-Mail: sport@baiersdorfersv.de



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. 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 und individuell betreut.



- **wann** Dienstag 17:15 – 18:15
- wo / TrainerIn** BSVit / Judith Halke
- Kosten** 55 € / 110 €
- Start /Dauer** 18.4.2023 / 11 x
25.04.2023 / 11x
02.05.2023 / 11x
- ! Einweisungen werden als Einzeltermin individuell vereinbart!



Informationen /Anmeldung

Anmeldung

Die Anmeldung für unsere Kurse findet ausschließlich über unser Anmeldesystem auf unserer Homepage statt (Ausnahme: 10er Karten Spinning und Power Workout). Bitte gehen sie dazu auf www.Baiersdorfersv.de auf die Rubrik Kurse und füllen dort das Formular aus. Sie bekommen im Anschluss eine E-Mail mit der Anmeldebestätigung. 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 Online-Anmeldung zu den Kursen ist ab dem 01.04.2023, 8.00 Uhr möglich.** 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:
per Mail Sport@BaiersdorferSV.de oder
per Telefon 0160 91 63 69 73 .

Baiersdorfer Sportverein e.V.
Am Sportzentrum 1
91083 Baiersdorf



Weil wir für jeden Kunden genau das richtige Girokonto haben!

direkt GIRO

→ Ideal für Kunden, die ihr Girokonto online oder via App führen möchten.

classic GIRO

→ Orientiert sich vollständig an Ihren Bedürfnissen.

mein GIRO

→ Verzinstes Girokonto für Kinder und junge Leute bis 27 Jahre¹.

Mit der Sparkassen-Card überall bequem bezahlen und an rund 23.500 Sparkassen-Geldautomaten in Deutschland und vielen weiteren Geldautomaten weltweit Geld abheben.

¹ Kostenlos bis zum 18. Geburtstag bzw. für Schüler, Auszubildende und Studierende bis max. zum 27. Geburtstag. Zinsen bis 2.500 € Guthaben, Zinssatz freibleibend. Stand 08/2020

www.sparkasse-erlangen.de/giro

 Stadt- und Kreissparkasse
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach



Schamel

MEERRETTICH

www.schamel.de