

In **Bewegung** kommen, in Bewegung bleiben

3. Trimester 2020
KURSANGEBOTE




SPORT & GESUNDHEIT
BEIM BAIERSDORFER SV



Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baidersdorfer Sportvereins

Das 3. Trimester im Jahr 2020 bietet wieder eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. In der Kalenderwoche 38 startet das Programm mit einem breitem Angebot an Sport- und Bewegungsarten. Sie wollen sich und ihren Körper fit für den 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 Gesundheitssportkurse und werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst. Hinzukommen neue Kurse und Angebote, die nur im Frühling angeboten werden. **So zum Beispiel Beckenbodengymnastik, Meditation für Kinder, Rennradausfahrten, Boule Spielen, DRUMS ALIVE & Body Art** 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!

Der Baidersdorfer Sportverein muss sich, bedingt durch die **Corona Pandemie**, an strenge **Hygieneregeln** halten und hat dazu ein eigenes Hygienekonzept ausgearbeitet. Dieses finden Sie auf unserer Homepage. Zudem haben wir es an allen Zugängen zum Vereinsgelände und zum Vereinsgebäude ausgehängen. Bitte lesen Sie sich dieses gründlich durch, bevor Sie zum Sporttreiben zum Verein kommen.

Mit sportlichen Grüßen,

Michael Hettchen
Diplom Sportwissenschaftler, Leitung Sport

Anmeldung auf unserer
Homepage möglich.
www.baidersdorfersv.de

 zertifizierte Kurse,
werden ggf. von den
Krankenkassen be-
zuschusst.

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 € / 80 €

Dauer durchgehend, 10er Karte

wann Montag_19:30 - 20:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Melanie Heupel

Kosten 45 € / 80 €

Dauer durchgehend, 10er Karte

2 wann Donnerstag_18:30 - 19:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jörg Kratzer

Kosten 45 € / 80 €

Dauer durchgehend, 10er Karte



Inhalt

- Indoorcycling..... 3
- Fitness- und Bewegung..... 4
- Wirbelsäule..... 7
- Sport..... 8
- Gesundheit..... 10/17
- Nordic Walking..... 12
- Entspannung / Fernöstliche Gymnastik..... 13
- Betreutes Training an Geräten..... 16
- Informationen / Impressum..... 19

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 Therabänder 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 54 € / 100 €
 Start /Dauer 14.09.2020 / 12x

4

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_17:00 - 18:00
 wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Michael Hettchen
 Kosten 49 € / 89 €
 Start /Dauer 14.09.2020 / 10x
 ! 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.

7 wann Dienstag_16:30 - 17:30
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Christiane Schmitz
 Kosten 56 € / 102 €
 Start /Dauer 15.09.2020 / 12x

NEU

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 54 € / 100 €
 Start /Dauer 16.09.2020 / 12x



5

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 54 € / 100 €
 Start /Dauer 16.09.2020 / 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 Schmitz
 Kosten 54 € / 100 €
 Start / Dauer 18.09.2020 / 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. Gut geeignet auch nach der Rückbildung.

11 wann Dienstag_18:45 - 19:45
 wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Anne Küpers
 Kosten 54 € / 100 €
 Start / Dauer 15.09.2020 / 12x


„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 56 € / 102 € 
 Start / Dauer 15.09.2020 / 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.

41 wann Mittwoch_17:00 - 18:00
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
 Kosten 56 € / 102 € 
 Start / Dauer 16.09.2020 / 12x / ausgebucht
 ! max. 10 Teilnehmer

38 wann Mittwoch_18:00 - 19:00
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
 Kosten 56 € / 102 € 
 Start / Dauer 16.09.2020 / 12x / ausgebucht
 ! max. 12 Teilnehmer

12 wann Donnerstag_8:00 - 9:00
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
 Kosten 56 € / 102 € 
 Start / Dauer 17.09.2020 / 12x / ausgebucht
 ! max. 12 Teilnehmer

13 wann Donnerstag_18:00 - 19:00
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
 Kosten 56 € / 102 € 
 Start / Dauer 17.09.2020 / 12x
 ! max. 12 Teilnehmer

14 wann Donnerstag_19:00 - 20:00
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
 Kosten 56 € / 102 € 
 Start / Dauer 17.09.2020 / 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 54 € / 100 €

Start / Dauer 15.09.2020 / 12x

16 wann Dienstag_19:00 - 20:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Katja Cimander

Kosten 54 € / 100 €

Start / Dauer 15.09.2020 / 12 x

Sport

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 48 € / 92 €

Start / Dauer 20.09.2020 / 12 x



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 – 1,5h – 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_16:00 - 17:30

wo / TrainerIn Außen / Christiane Schmitz

Kosten 32 € / 52 €

Start / Dauer 18.09.2020 / 6x

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.

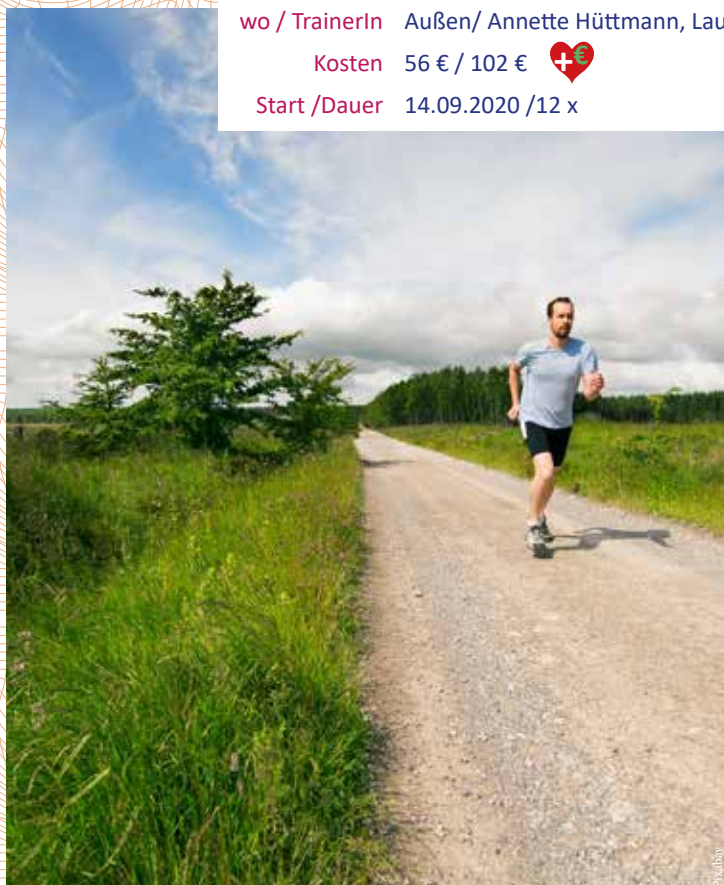
Das 1. Infotreffen findet am am 14.09.2020 um 18:30 in den Räumlichkeiten des BSV neben der Halle statt. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

18 wann Montag_18:30 - 20:00

wo / TrainerIn Außen/ Annette Hüttmann, Lauftherapeutin

Kosten 56 € / 102 € 

Start /Dauer 14.09.2020 /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 / Paul Schnatzer & Johanna Schnatzer

Kosten 56 € / 102 €

Start /Dauer 18.09.2020 /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 Freitag_18:00 - 19:30


wo / TrainerIn Mittelschulhalle / Paul Schnatzer & Johanna Schnatzer


Kosten 56 € / 102 €

Start /Dauer 18.09.2020 /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 Kosten nach Vereinbarung 
 Start voraussichtlich 14.09.2020
 ! Fortgeschrittene

21 wann Mittwoch_9:00 - 10:30
 wo / TrainerIn Parkplatz Trimm-dich-Pfad / Eva Schrade
 Kosten Kosten nach Vereinbarung 
 Start /Dauer voraussichtlich 14.09.2020
 ! Fortgeschrittene

22 wann Mittwoch_09:15 - 10:15
 wo / TrainerIn vor dem Domizil / Christiane Schmitz
 Kosten 50 € / 96 €
 Start /Dauer 16.09.2020 /12 x
 ! Anfänger



Yoga für Sportler

Das athletische, dynamische und doch einfache Workout unterliegt dem Gesetz von Yin & Yang, also den Gegensätzen wie: Einatmen & Ausatmen / Anspannung & Entspannung / Ausdehnen & Zusammensinken. Eine achtsame 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.

42 wann Freitag_18:00 - 19:15
 wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Christiane Schmitz
 Kosten 56 € / 102 €
 Start /Dauer 18.09.2020 /12 x



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 59 € / 108 €

Start / Dauer 18.09.2020 / 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 Mittwoch_17:00 - 18:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Fiona Latka

Kosten 48 € / 88 €

Start / Dauer 16.09.2020 / 10 x

! max. 12 Teilnehmer



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.

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

zusätzl. spezielles **Ü40 Training**
für alle über 40 Jahre:
Dienstag_16:45 - 17:45

34 wann Mittwoch_18:30 - 19:30

wo / TrainerIn Kursraum BSVit

Kosten Mitgliedschaft

Start / Dauer Dauerangebot

Meditation für Kinder

Es werden passive und aktive Meditationstechniken mit den Kindern geübt. Meditation im Stehen, im Gehen, im Sitzen und im Liegen. So kann jedes Kind den Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden. Meditation steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Achtsamkeit und die geistige Energie. Kinder, die mit Meditation beginnen, steigern ihre schulische Leistung. Sie haben weniger Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen u. v. m. Meditation wirkt sich auch positiv auf das Immunsystem aus.

Bitte Decke (bei Bedarf), Socken, kleines Kissen oder mittelgroßes Handtuch und Getränk mitbringen.

Kinder von 6 bis 7 Jahren

51

wann Montag_15:00 - 15:45

wo / TrainerIn Domizilhalle / Natalie Agrikola
Meditations-Coachon

Kosten 48 € / 88 €

Start / Dauer 14.09.2020 / 10x

! max. 6 Teilnehmer

Kinder von 8 bis 10 Jahren

52

wann Montag_16:00 - 16:45

wo / TrainerIn Domizilhalle / Natalie Agrikola
Meditations-Coachon

Kosten 48 € / 88 €

Start / Dauer 14.09.2020 / 10 x

! max. 6 Teilnehmer

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 58 € / Kurs nur für Mitglieder
 Start /Dauer 15.09.2020 & 17.09.2020 / 24 x
 ! 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 8, so kann gut auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen werden.

53 wann Mittwoch_9:30- 10:30
 wo / TrainerIn BSVit / Anne Küpers
 Kosten 54 € / 100 €
 Start /Dauer 16.09.2020 / 12 x
 ! max. 8 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. Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft werden mit diesem Angebot gestärkt, Erfolg vorangegangener oder begleitender (z.B. physiotherapeutischer) Maßnahmen gesteigert.

28 wann Montag_16:30 - 17:15
 wo / TrainerIn BSVit / Gerburg Lauer
 Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung

Start /Dauer durchgehend
 wann Dienstag_08:00 - 08:45

wo / TrainerIn Domizilhalle / Cordelia Kunert
 Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung
 Start /Dauer durchgehend

wann Dienstag_09:00 - 09:45
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Cordelia Kunert
 Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung
 Start /Dauer durchgehend

wann Dienstag_11:30 - 12:15
 wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke
 Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung
 Start /Dauer durchgehend

wann Donnerstag_11:00 - 11:45
 wo / TrainerIn BSVit / Michael Hettchen
 Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung
 Start /Dauer durchgehend

wann Donnerstag_17:00 - 17:45
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Anne Küpers
 Kosten mit Verordnung oder nach Vereinbarung
 Start /Dauer durchgehend

wann Donnerstag_17:30 - 18:15
 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 ungewollte 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 30 € / 65 €
 Start / Dauer 15.09.2020 / 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.

40 wann Montag u. Donnerstag 17:30 – 19:00
 wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke
 Kosten 48 € / 88 €
 Start / Dauer 16.09.2020 / 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 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



Profitieren Sie von der Erfahrung des größten Immobilienmaklers in der Region.

Zuhause ist einfach.

Sie beabsichtigen Ihre Immobilie zu verkaufen? Wir suchen Häuser, Wohnungen und Grundstücke für vorgemerkte Kunden.

Immobilien kaufen und verkaufen ist Vertrauenssache! Unsere qualifizierten Berater werden Sie gerne umfassend beraten. www.sparkasse-erlangen.de/immobilien

Rufen Sie uns einfach an: 09131 824-2288.

 **Stadt- und Kreissparkasse
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach**


In Vertretung der VERMITTLUNG

20

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