

In **Bewegung** kommen, in Bewegung bleiben

2. Trimester 2021
KURSANGEBOTE



Anmeldung über unser neues System!

Ab sofort ist die **Anmeldung** zu unseren Kursen nur noch über unsere Homepage und unser neues System möglich.

Bitte gehen Sie dazu auf unsere Homepage unter 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.....	10
Nordic Walking.....	13
Entspannung / Fernöstliche Gymnastik.....	14
Betreutes Training an Geräten.....	16
Gesundheit.....	17
Informationen / Impressum.....	19

Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baiersdorfer Sportvereins

Das 2. Trimester im Jahr 2021 bietet wieder eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. In der Kalenderwoche 16 startet das Programm mit einem breiten Angebot an Sport- und Bewegungsarten. Sie wollen sich und ihren Körper fit für den Sommer 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.

Die mit  gekennzeichneten Kurse sind zertifizierte Gesundheitssport-Kurse und werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst. Hinzukommen neue Kurse und Angebote, die nur im Frühling angeboten werden. **So zum Beispiel Funktionelles Training, Drums ALIVE & Body Art.**

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!

Der Baiersdorfer 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 ausgehängt. Bitte lesen Sie sich dieses gründlich durch, bevor Sie zum Sporttreiben zum Verein kommen.

Mit sportlichen Grüßen,
Michael Hettchen
Diplom Sportwissenschaftler,
Leitung Sport

 zertifizierte Kurse, werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst.

Sollte der Lockdown noch länger anhalten, finden einige Kurse online über die Plattform Zoom statt. Mehr Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik Kurse.



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 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

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 47 € / 84 €
 Start / Dauer 19.04.2021 / 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.

- 5** wann Montag_17:00 - 18:00
 wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Michael Hettchen
 Kosten 49 € / 89 €
 Start / Dauer 19.04.2021 / 10x
 ! max. 6 Teilnehmer



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 47 € / 84 €

Start / Dauer 21.04.2021 / 10x

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 49 € / 89 €

Start / Dauer 20.04.2021 / 10x

NEU

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 47 € / 84 €

Start / Dauer 21.04.2021 / 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.

10 wann Freitag_8:30 - 9:30

wo / TrainerIn Domizilhalle / Christiane Schmitz

Kosten 47 € / 84 €

Start / Dauer 23.04.2021 / 10x

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 47 € / 84 €

Start / Dauer 20.04.2021 / 10x

Funktionelles Training – Werde Fit, mit Tabata und HIIT

Du hast keine Lust alleine ins Fitnessstudio zu gehen und trainierst gerne mit dem eigenem Körpergewicht? Dann ist der Kurs genau das richtige für dich. Bei einem Intervalltraining mit der Tabata Methode wird abwechslungsreich der ganze Körper trainiert. Am Anfang wärmen wir uns auf und am Ende dehnen und mobilisieren wir uns ausführlich. Komm vorbei und probier dich aus.

62 wann Montag_20:00 - 21:00

wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Nadine Nießer

Kosten 47 € / 84 €

Start / Dauer 19.04.2021 / 10x

NEU

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.

- 41** wann Mittwoch_17:00 - 18:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 90 € 
Start / Dauer 21.04.2021 / 10x
! max. 10 Teilnehmer
- 38** wann Mittwoch_18:00 - 19:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 90 € 
Start / Dauer 21.04.2021 / 10x / ausgebucht
! max. 12 Teilnehmer
- 12** wann Donnerstag_8:00 - 9:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 90 € 
Start / Dauer 22.04.2021 / 10x / ausgebucht
! max. 12 Teilnehmer
- 13** wann Donnerstag_18:00 - 19:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 90 € 
Start / Dauer 22.04.2021 / 10x
! max. 12 Teilnehmer
- 14** wann Donnerstag_19:00 - 20:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer
Kosten 50 € / 90 € 
Start / Dauer 22.04.2021 / 10x
! max. 12 Teilnehmer

„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.

- 60** wann Dienstag_17:45 – 18:45
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Anne Küpers
Kosten 50 € / 90 € 
Start / Dauer 20.04.2021 / 10x
- 35** wann Dienstag_19:45 – 20:45
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Anne Küpers
Kosten 50 € / 90 € 
Start / Dauer 20.04.2021 / 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.

- 15** wann Dienstag_17:45 - 18:45
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Katja Cimander
Kosten 48 € / 88 €
Start / Dauer 20.04.2021 / 10x
- 16** wann Dienstag_19:00 - 20:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Katja Cimander
Kosten 48 € / 88 €
Start / Dauer 20.04.2021 / 10x



Rennradfahren – Ausfahrten

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

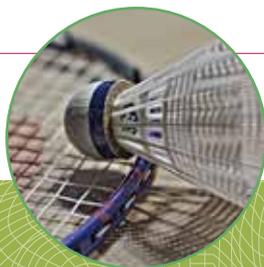
Wir fahren – 1,5h – weitgehend auf Nebenstraßen in der näheren Umgebung. Inhalte sind grundlegende Verhaltensregeln für das Fahren in der Gruppe, später auch technische und konditionelle Trainingsformen wie Intervall, „Kraft am Berg“ oder abschnittsweise einbeinig fahren und Ähnliches.

17 wann Freitag_16:00 - 17:30
 wo / TrainerIn Außen / Christiane Schmitz
 Kosten 32 € / 52 €
 Start /Dauer 23.04.2021 / 6x

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 45 € / 83 €
 Start /Dauer 25.04.2021 /10 x



Pole Dance mit Juliette Gottstein

Du möchtest Kraft aufbauen, beweglicher werden oder hast einfach Lust auf akrobatisches Tanzen, dann ist Pole Dance genau das Richtige für dich!

Pole Dance ist ein intensives Fitness und Tanztraining an einer senkrechten Stange, welches von der hochqualifizierten Übungsleiterin Juliette Gottstein angeleitet wird. Mit der Hilfe des eigenen Körpergewichts werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Das Pole Dancing ist vor allem ein Ganzkörper-Workout mit jeder Menge Spaß an der Bewegung. Jeder kann diese Sportart erlernen, egal ob Mann oder Frau, Alt oder Jung. Beim Pole Dance kannst du mit Freude dein Körpergefühl verbessern und dein Selbstbewusstsein steigern.

Der Baiersdorfer Sportverein nimmt aktuell die nötigen Umbaumaßnahmen vor. Diese werden voraussichtlich im Frühjahr 2021 fertig gestellt. Über den Starttermin werden wir zeitnah auf unserer Homepage und über Flyer informieren. Wenn Fragen zu dem Angebot bestehen, wendet euch bitte an Sport@baidersdorfersv.de.



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 48 € / 88 €

Start /Dauer 23.04.2021 /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 Freitag_18:00 - 19:30

wo / TrainerIn Mittelschulhalle / Paul Schnatzer & Johanna Schnatzer

Kosten 48 € / 88 €

Start /Dauer 23.04.2021 /10 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 Donnerstag_10:30 - 11:30

wo / TrainerIn vor dem Domizil / Christiane Schmitz

Kosten 45 € / 83 €

Start 22.04.2021 / 10 x

! Fortgeschrittene

21 wann Donnerstag_16:30 - 17:30

wo / TrainerIn vor dem Domizil / Christiane Schmitz

Kosten 45 € / 83 €

Start /Dauer 22.04.2021 / 10 x

! Fortgeschrittene

22 wann Mittwoch_09:15 - 10:15

wo / TrainerIn vor dem Domizil / Christiane Schmitz

Kosten 45 € / 83 €

Start /Dauer 21.04.2021 /10 x

! Anfänger



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 52 € / 92 €

Start /Dauer 23.04.2021 / 10 x

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 52 € / 92 €

Start /Dauer 23.04.2021 / 10 x

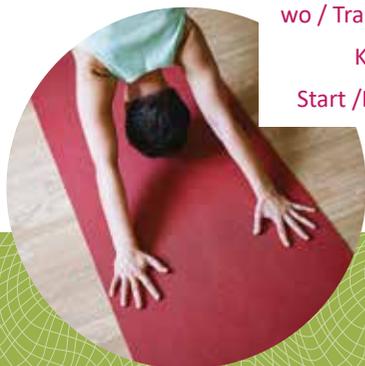


Foto: Pixabay

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 Ansprechpartnerin:

Fiona Latka (Übungsleiterin)

Handy: 0 172 / 10 72 79 8

mailto: taekwondo.baiersdorf@t-online.de

www.taekwondo-baiersdorf.com

34 wann Montag_16:45 - 17:45 & Mittwoch_18:15 - 19:30

TrainerIn Fiona Latka

Kosten Mitgliedschaft

Start /Dauer Daueringebot

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 19.04.2021 / 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 19.04.2021 / 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 20.04.2021 & 22.04.2021/ 20 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 48 € / 88 €
 Start /Dauer 21.04.2021 / 10 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 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 Baiersdorfer 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 20.04.2021 / 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 19.04.2021 / 10x



Informationen /Anmeldung

Anmeldung

Die Anmeldung für unsere Kurse finden ab sofort ausschließlich über unser **neues Anmelde-System auf unserer Homepage** statt. 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 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

Anzeige



**Entscheiden
ist einfach.**

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

Anzeige

team



Schamel

MEERRETTICH-FEINKOST SEIT 1846

www.team-schamel.de