

**SPORT & GESUNDHEIT**  
BEIM BAIERSDORFER SV



# In **Bewegung** kommen, in Bewegung bleiben

**2. Trimester 2022**  
**KURSANGEBOTE**



**NEU**  
im Programm:  
**Yogging**

## 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](http://www.baiersdorfersv.de/Kurse.html) und füllen das Formular für ihre Kurse aus.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an [sport@baiersdorfersv.de](mailto: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



Fotos Titel und weitere: Pixabay

## Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baiersdorfer Sportvereins


Das 2. Trimester im Jahr 2022 bietet wieder eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. In der Kalenderwoche 17 startet das Programm mit einem breiten 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.

Die mit  gekennzeichneten Kurse sind zertifizierte Gesundheitssport-Kurse und werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst. Hinzukommen neue Kurse und Angebote, die im Trimester 2 2022 an den Start gehen. **So zum Beispiel Funktionelles Training, Drums ALIVE & Body Art, Power Workout, Faszientraining und Jogging.**

**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 ausgehängen. Bitte lesen Sie sich dieses gründlich durch, bevor Sie zum Sporttreiben zum Verein kommen.

Mit sportlichen Grüßen,  
Ihr Baiersdorfer Sportverein e.V.

 zertifizierte Kurse, werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst.

Sollte kein Sport in Präsenz möglich sein, werden einige Kurse online auf der Plattform Zoom weitergeführt. Mehr Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik Kurse



## 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 unter **Sport@Baierdorfersv.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

ES GEHT WIEDER LOS!

Neu aufgestellt bieten wir endlich wieder das intensive **SPINNING** an. Wer zum Schnuppern kommen möchte, kann jederzeit vorbeischaun.

## 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 25.04.2022 / 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 /  
 Kosten 52 € / 94 €  
 Start / Dauer 25.04.2022 / 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.

- 65** wann Dienstag\_18:45 - 19:45  
 wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jessica Knoblauch  
 Kosten 47 € / 84 €  
 Start / Dauer 26.04.2022 / 10x

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 / Christiane Schmitz

Kosten 47 € / 84 €

Start / Dauer 27.04.2022 / 10 x

## Zumba

Zumba ist für jeden geeignet, egal welchen Geschlechts oder Alters. Du musst kein Tänzer sein, um mitzumachen. Noch nie hat es so viel Spaß gemacht, seinen Körper in Form zu bringen, die Ausdauer zu verbessern und die Figur zu straffen. Mitreißende lateinamerikanische Rhythmen sind Kernstück des Trainings.

**9** wann Mittwoch\_20:00 - 21:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Claudia Schleinkofer

Kosten 47 € / 84 €

Start / Dauer 27.04.2022 / 10 x

## Total Body Workout

In dieser Stunde kräftigen wir die Muskulatur (mit und ohne Hilfsmittel), schulen das Gleichgewicht, verbessern die Koordination und die Beweglichkeit. Das Bauch-Beine-Po-Programm fehlt in keiner Stunde. Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmprogramm und endet mit einem ausgiebigen Stretching.

**10** wann Freitag\_8:30 - 9:30

wo / TrainerIn Domizilhalle / Christiane Schmitz

Kosten 47 € / 84 €

Start / Dauer 29.04.2022 / 10 x

NEU

## 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 25.04.2022 / 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.

**41** wann Mittwoch\_17:00 - 18:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer  
Kosten 50 € / 90 €   
Start / Dauer 27.04.2022 / 10 x  
! max. 10 Teilnehmer

**38** wann Mittwoch\_18:00 - 19:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer  
Kosten 50 € / 90 €   
Start / Dauer 27.04.2022 / 10 x  
! max. 12 Teilnehmer

**12** wann Donnerstag\_8:00 - 9:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer  
Kosten 50 € / 90 €   
Start / Dauer 28.04.2022 / 10 x  
! max. 12 Teilnehmer

**13** wann Donnerstag\_18:00 - 19:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer  
Kosten 50 € / 90 €   
Start / Dauer 28.04.2022 / 10 x  
! max. 12 Teilnehmer

## 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.

**35** wann Mittwoch\_17:00 – 18:00  
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Markus Agrikola  
Kosten 47 € / 84 €  
Start / Dauer 27.04.2022 / 10 x

## 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 47 € / 84 €  
Start / Dauer 26.04.2022 / 10 x

**16** wann Dienstag\_19:00 - 20:00  
wo / TrainerIn Domizilhalle / Katja Cimander  
Kosten 47 € / 84 €  
Start / Dauer 26.04.2022 / 10 x



## 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 40 € / 62 €  
 Start /Dauer 29.04.2022/ 8x

## 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 01.05.2022 /10 x



NEU

## 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 Technikschiung 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\_19:00 – 20:00  
 wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer  
 Kosten 52 € / 92 €  
 Start /Dauer 28.04.2022 / 10x



## Kletterkurs


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  
 Kosten 48 € / 88 €  
 Start /Dauer 29.04.2022 /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 Mittwoch\_13:30 - 14:30  
 wo / TrainerIn vor dem Domizil / Christiane Schmitz  
 Kosten 45 € / 83 €   
 Start 27.04.2022 / 10 x  
 ! Einsteiger



Anzeige



NEUE  
STORCHEN  
APOTHEKE




Martin Straulino  
 Jahnstr. 12                      91083 Baiersdorf  
 Mo.-Fr.: 8.30-18.30      Sa.: 8.30-13.30

Ihre Arzneimittel können Sie bequem vorbestellen:

Tel.            09133/2308  
 Fax            09133/789095  
 Mail [info@neue-storchen-apotheke.de](mailto:info@neue-storchen-apotheke.de)

Storchenmobil -  
für Sie unterwegs ...



## 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.

42

wann Freitag\_18:30 - 20:00

wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Christiane Schmitz

Kosten 52 € / 92 €

Start /Dauer 29.04.2022 / 10 x

## Rehasport Orthopädie

Das Angebot Rehabilitationssport Orthopädie richtet sich an alle mit Problemen am Stütz- und Bewegungsapparat wie beispielsweise lang anhaltende Rückenschmerzen, Gelenkproblemen an Schulter, Hüfte, Fuß etc. und Personen mit Osteoporose. Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft werden mit diesem Angebot gestärkt, Erfolg vorangegangener oder begleitender (z.B. physiotherapeutischer) Maßnahmen gesteigert.

Der Bayersdorfer Sportverein hat aufgrund der **großen Nachfrage** sein **Rehasportgruppenangebot** aufgestockt. Genau Termine erfragen Sie bitte unter [sport@bayersdorfersv.de](mailto:sport@bayersdorfersv.de)





## 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 /  
 Kosten 62 € / Kurs nur für Mitglieder  
 Start /Dauer 26.04.2022 & 28.04.2022 / 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 Montag\_9:00- 10:00  
 wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke  
 Kosten 48 € / 88 €  
 Start /Dauer 25.04.2022 / 10 x  
 ! max. 10 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 Baiersdorfer Sportverein wird das Programm von ausgebildeten Trainern angeboten.

**36** wann Dienstag\_15:00 - 16:00  
 wo / TrainerIn Domizilhalle  
 Kosten 30 € /65 €  
 Start /Dauer 26.04.2022 / 12 x



Fotos: Pixabay



## 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** Dienstag 17:15 – 18:15

**wo / TrainerIn** BSVit / Judith Halke

**Kosten** 48 € / 88 €

**Start /Dauer** 25.04.2022 / 12 x

## 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](http://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:

per Mail [Sport@BaiersdorferSV.de](mailto: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 Jahre<sup>1</sup>.

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

<sup>1</sup> 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](http://www.sparkasse-erlangen.de/giro)

 Stadt- und Kreissparkasse  
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach

# team



## Schamel

MEERRETTICH-FEINKOST SEIT 1846

[www.team-schamel.de](http://www.team-schamel.de)