

SPORT & GESUNDHEIT
BEIM BAIERSDORFER SV



In **Bewegung** kommen, in Bewegung bleiben

3. Trimester 2022
KURSANGEBOTE



NEU
im Programm:
Yoga Dance

Anmeldung über unser neues Online Anmeldesystem!

Online Anmeldung

Die Anmeldung zu unseren Kursen erfolgt für die meisten Kurse (Ausnahme 10er Karten) über unsere Homepage bzw. das dortige Anmeldeportal. Bitte gehen Sie dazu auf unsere Homepage unter www.baierdorfersv.de/Kurse.html und füllen das Formular für ihre Kurse aus.


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

Inhalt

Indoorcycling.....	4
Fitness- und Bewegung	5
Wirbelsäule	9
Sport	10
Nordic Walking.....	13
Entspannung / Fernöstliche Gymnastik / Yoga	14
Betreutes Training an Geräten	16
Gesundheit.....	17
Informationen / Impressum	19

Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baierdorfer Sportvereins


Um fit in den Herbst zu starten, beginnt im September wieder das 3. 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. Suchen Sie sich doch auf den folgenden Seiten einfach den passenden Kurs aus.

Die mit  gekennzeichneten Kurse sind zertifizierte Gesundheitssport-Kurse und werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst. Hinzukommen neue Kurse und Angebote, die im **Trimester 3** an den Start gehen. **So zum Beispiel YOGA Dance oder Schlingentraining für Einsteiger.**

Dreimal im Jahr (Januar, April, **September**) startet unser Kursprogramm mit sportlichen Angeboten für Mitglieder und Nichtmitglieder des Baierdorfer 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 Baierdorfer Sportverein hält sich, bedingt durch die **Corona Pandemie**, an strenge **Hygieneregeln** und hat dazu ein Hygienekonzept ausgearbeitet. Dieses finden Sie auf unserer Homepage und als Aushang auf dem Vereinsgelände. Bitte lesen Sie sich dieses gründlich durch, bevor Sie zum Sporttreiben zum Verein kommen.

Mit sportlichen Grüßen,
Ihr Baierdorfer 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@Baiersdorfersv.de**

- **wann** Montag_18:30 - 19:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jörg Kratzer
Kosten 45 € / 80 €
Dauer durchgehend, 10er Karte
- **wann** Montag_19:30 - 20:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jörg Kratzer
Kosten 45 € / 80 €
Dauer durchgehend, 10er Karte
- **wann** Donnerstag_18:30 - 19:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jessica Knoblauch
Kosten 45 € / 80 €
Dauer durchgehend, 10er Karte



Neu aufgestellt bieten wir endlich wieder das intensive **SPINNING** an.

Wer zum Schnuppern vorbei kommen möchte, bitte um vorherige **Anmeldung unter sport@baidersdorfersv.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 48 € / 88 €
Start /Dauer 19.09.2022 / 10x

Schlingentraining

NEU

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 / Rebecca Singer
Kosten 52 € / 94 €
Start /Dauer 27.09.2022 / 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.

- **wann** Dienstag_19:00 - 20:00
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jessica Knoblauch
Kosten 48 € / 88 €
Start /Dauer durchgehend, 10er Karte

Anmeldung/Information unter:
 sport@baidersdorfersv.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** 48 € / 88 €
- Start /Dauer** 21.09.2022 / 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.

- **wann** Mittwoch_20:00 - 21:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Claudia Schleinkofer
- Kosten** 48 € / 88 €
- Start /Dauer** 21.09.2022 / 10 x
- ! Mindestteilnehmerzahl: 12

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** 48 € / 88 €
- Start /Dauer** 23.09.2022 / 10 x



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** 48 € / 88 €
- Start /Dauer** 21.09.2022 / 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.

- **wann** Dienstag_17:00 - 18:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten** 48 € / 88 €
- Start /Dauer** 20.09.2022 / 10 x
- **wann** Dienstag_18:00 - 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten** 48 € / 88 €
- Start /Dauer** 20.09.2022 / 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.

- **wann** Mittwoch_17:00 - 18:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 42 € / 75 € 
- Start /Dauer** 14.09.2022 / 8 x
- ! pausiert in KW 42-48
- **wann** Mittwoch_18:00 - 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 42 € / 75 € 
- Start /Dauer** 14.09.2022 / 8 x
- ! pausiert in KW 42-48
- **wann** Donnerstag_8:00 - 9:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 42 € / 75 € 
- Start /Dauer** 15.09.2022 / 8 x
- ! pausiert in KW 42-48
- **wann** Donnerstag_18:00 - 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 42 € / 75 € 
- Start /Dauer** 15.09.2022 / 8 x
- ! pausiert in KW 42-48
- **wann** Donnerstag_19:00 - 20:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 42 € / 75 € 
- Start /Dauer** 15.09.2022 / 8 x
- ! pausiert in KW 42-48



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 – 1,5 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 - 17:30
- wo / TrainerIn** Außen / Christiane Schmitz
- Kosten** 32 € / 48 €
- Start /Dauer** 23.09.2022/ 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!

- **wann** Sonntag_19:30 - 20:30
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Dr. Günther Schmid
- Kosten** 45 € / 85 €
- Start /Dauer** 25.09.2022 /10 x



Yogging Winterpause im 3. Trimester / Re-Start März 2023!

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!!!



Taekwon-Do für Einsteiger

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

- **wann** Montag_16:00 - 16:45
Kinder ab 6 Jahren
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Fiona Latka
- Kosten** 40 € / 80 €
- Start / Dauer** 19.09.2022 / 10 x
- **wann** Montag_16:45 - 18:00
ab 12 Jahren / Erwachsene
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Fiona Latka
- Kosten** 50 € / 100 €
- Start / Dauer** 19.09.2022 / 10 x

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

*Storchmobil -
für Sie unterwegs ...*



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** 21.09.2022 / 10 x
- ! Einsteiger



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** 52 € / 92 €
- Start /Dauer** 23.09.2022 / 10 x

NEU

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_18:30 - 19:30
- wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Martina Nießer
- Kosten** 48 € / 88 €
- Start /Dauer** 20.09.2022 / 10 x



Foto: Pixabay

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 **Rehasportgruppen-**angebot aufgestockt. Genaue Termine und Informationen erhalten Sie unter 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!

- **wann** Dienstag u. Donnerstag 9:30- 10:30
- wo / TrainerIn** BSVit / Judith Halke
- Kosten** 48 € / Kurs nur für Mitglieder
- Start /Dauer** 22.09.2022 / dann immer Di & Do
- ! 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.

- **wann** Montag 9:00- 10:00
- wo / TrainerIn** BSVit / Judith Halke
- Kosten** 60 € / 108 €
- Start /Dauer** 19.09.2022 / 12 x
- ! max. 10 Teilnehmer



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

Anzeige





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.

- **wann** Dienstag 17:15 – 18:15
- wo / TrainerIn** BSVit / Judith Halke
- Kosten** 60 € / 108 €
- Start /Dauer** 20.09.2022 / 12 x

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 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 Matzen 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

team



Schamel

MEERRETTICH

www.team-schamel.de