

**SPORT & GESUNDHEIT**  
BEIM BAIERSDORFER SV



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

**2. Trimester 2024**  
**KURSANGEBOTE**



## Anmeldung über unser Online Anmeldesystem!

Online Anmeldung ab dem 02.04.2024 (8.00 Uhr).

Die Anmeldung zu unseren Kursen erfolgt für die meisten Kurse (Ausnahme 10er Karten für Indoorcycling, Power Workout und After WORK OUT) über unsere Homepage bzw. das dortige Anmeldeportal.

Bitte gehen Sie dazu auf unsere Homepage unter KURSE [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 .....	9
Sport .....	10
Wochenübersicht.....	13
Yoga.....	14
Betreutes Training an Geräten .....	16
Gesundheit .....	18
Informationen / Impressum .....	19



## Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baiersdorfer Sportvereins


Vollgepackt mit einer großen Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten startet das 2. Trimester unseres Kursprogramms. 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. Hinweis zu den aufgeführten Kursgebühren: der günstigere Preis ist BSV-Mitgliedern vorbehalten, der höhere Preis ist die Gebühr für Nichtmitglieder.

Bitte beachten Sie den jeweiligen Starttermin des Kurses, die Anzahl an Kurseinheiten, sowie etwaige Ausweichtermine in den Schulferien. An Feiertagen findet kein Kursangebot statt. **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.

## 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@Baiersdorfersv.de**

- **wann** Montag, 18:30 - 19:30  
**wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Jörg Kratzer  
**Kosten** 45 € / 90 €  
**Dauer** durchgehend, 10er Karte
- **wann** Montag, 19:45 - 20:45  
**wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Jörg Kratzer  
**Kosten** 45 € / 90 €  
**Dauer** durchgehend, 10er Karte
- **wann** Donnerstag, 19:00 - 20:00  
**wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Jessica Knoblauch  
**Kosten** 45 € / 90 €  
**Dauer** durchgehend, 10er Karte



Wer zum Schnuppern vorbei kommen möchte, bitte um vorherige **Anmeldung unter sport@baiersdorfersv.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 € / 97 €  
**Start /Dauer** 15.04.2024 / 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** 48 € / 97 €  
**Start /Dauer** 09.04.2024 / 10x  
 ! max. 10 Teilnehmer
- **wann** Donnerstag, 09:00 - 10:00  
**wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Uli Riegelsperger **NEU**  
**Kosten** 45 € / 90 €  
**Start /Dauer** 11.04.2024 / 9x  
 ! max. 10 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!

- **wann** Mittwoch, 09:30 - 10:30
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Christiane Schmitz
- Kosten** 58 € / 118 €
- Start /Dauer** 10.04.2024 / 12x

## 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 € / 97 €
- Start /Dauer** 09.04.2024 / 10x
- **wann** Dienstag, 18:00 - 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten** 48 € / 97 €
- Start /Dauer** 09.04.2024/10x



Foto: Pixabay

## 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** 48 € / 97 €
- Start /Dauer** durchgehend, 10er Karte

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

Dieser Kurs ist  
aktuell ausgebucht!

## 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** 58 € / 118 €
- Start /Dauer** 12.04.2024 / 12x



## After WORK OUT

Nach der Arbeit noch einmal so richtig auspowern!

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining wartet nach dem Warm Up auf euch. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hilfsmitteln wie Miniband oder Minihanteln. Zum Abschluss dehnen wir gemeinsam.

- **wann** Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Nadine Nießer
- Kosten** 48€ / 97 €
- Start /Dauer** durchgehend, 10er Karte
- Anmeldung/ Information** sport@bairersdorfersv.de  
(nicht über das Online-Anmeldesystem!)



Foto: Ilona Klant

## 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.

- **wann** Mittwoch, 16:30 - 17:30
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100€
- Start /Dauer** 10.04.2024 / 10x
- **wann** Mittwoch, 17:30 - 18:30
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100€
- Start /Dauer** 10.04.2024 / 10x
- **wann** Donnerstag, 8:00 - 9:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100€
- Start /Dauer** 11.04.2024 / 10x
- **wann** Donnerstag, 18:00 - 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100€
- Start /Dauer** 11.04.2024 / 10x
- **wann** Donnerstag, 19:00 - 20:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100€
- Start /Dauer** 11.04.2024 / 10x!



Hierbei handelt es sich um einen Präventionskurs, der von den Krankenkassen bezuschusst wird.

Da die Stundeninhalte aufeinander aufbauen ist eine regelmäßige Teilnahme obligatorisch.



## 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 - 17:30
- wo / TrainerIn** vor dem Domizil / Christiane Schmitz
- Kosten** 48€ / 97€
- Start /Dauer** 12.04.2024 / 10x

Fotos: Pixabay

## 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** Mittwoch, 18:00 - 19:00
- wo / TrainerIn** Treff an der Laufbahn des BSV / Max Semmlinger
- Kosten** 48€ / 97€
- Start /Dauer** 10.04.2024 / 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** Freitag, 17:30 - 19:00
- wo / TrainerIn** Beachvolleyballfelder des BSV / Anja Lindow
- Kosten** 48€ / 97€
- Start /Dauer** 19.04.2024 / 10x



## 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!

- **wann** Sonntag, 19:30 - 21:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Dr. Günther Schmid
- Kosten** 45€ / 90€
- Start /Dauer** 14.04.2024 / 10x





# BSVit

dein Fitnessstudio im Sportzentrum Baiersdorf




**SPORT & GESUNDHEIT  
BEIM BAIERSDORFER SV**

Mitgliedsbeitrag  
17,50 € / mtl.



Infos und Anmeldung: ✉ [bsvit@baidersdorfersv.de](mailto:bsvit@baidersdorfersv.de)



## kidsfit

### DANCE

Mehr Infos unter  
[www.baidersdorfersv.de](http://www.baidersdorfersv.de)

**HIP HOP DANCE**  
mit Romy

### Stundenplan Kursprogramm Trimester 2/2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>Funkt. Zirkeltraining 09.00 - 10.00 Judith BSVit</p>	<p>Training Senioren (freies Gerätetr.) 09.00 - 10.00 BSVit</p>	<p>Rundum fit 09.30 - 10.30 Christiane Domizil</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik 08.00 - 9.00 Gerburg Domizil</p> <p>Betreutes Training Senioren 09.00 - 10.00 Rebecca BSVit</p> <p>Schlingen- training 09.00 - 10.00 Uli BSVit</p> <p>Funktionelles Zirkeltraining 10.00 - 11.00 Judith BSVit</p>	<p>Total Body WO 8.30 - 9.30 Christiane Domizil</p>	<p>Renntag 16.00 - 17.30 Christiane vor dem Domizil</p> <p>Beachvolleyball 17.30 - 19.00 Anja Beachvolleyballfelder</p> <p>Yoga für Alle 18.30 - 20.00 Christiane Kursraum</p> <p>Badminton 19.30 - 21.00 Günther Domizil</p>
<p>Indoorcycling 18.30 - 19.30 Jörg Kursraum</p> <p>Indoorcycling 19.45 - 20.45 Jörg Kursraum</p> <p>Bodyforming 19.15 - 20.15 Susanne Domizil</p>	<p>Schlingentraining 17.30 - 18.30 Uli Kursraum</p> <p>Yoga Einsteiger 19.00 - 20.00 Martina Kursraum</p> <p>Rücken-Yoga (Fortgeschritten) 20.00 - 21.00 Martina Kursraum</p>	<p>Wirbelsäule 16.30 - 17.30 Gerburg Domizil</p> <p>Wirbelsäule 17.30 - 18.30 Gerburg Domizil</p> <p>Faszientraining 17.00 - 18.00 Markus Kursraum</p> <p>Faszientraining 18.00 - 19.00 Markus Kursraum</p> <p>Pilates 17.00 - 18.00 Katja Domizil</p> <p>Pilates 18.00 - 19.00 Katja Domizil</p> <p>Power Workout 19.00 - 20.00 Jessica Domizil</p> <p>Laufkurs 18.00 - 19.00 Max Laufbahn</p>	<p>MTT 17.00 - 18.00 Judith/BSVit</p> <p>Wirbelsäule 18.00 - 19.00 Gerburg Domizil</p> <p>Indoorcycling 19.00 - 20.00 Jessica Kursraum</p> <p>After WORK OUT 20.00 - 21.00 Nadine Domizil</p>	<p>Schlingen- training 17.30 - 18.30 Uli BSVit</p> <p>Wirbelsäule 18.00 - 19.00 Gerburg Domizil</p> <p>Indoorcycling 19.00 - 20.00 Jessica Kursraum</p>	

## 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 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.

- **wann** Freitag, 18:30 - 20:00
- wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Christiane Schmitz
- Kosten** 62€ / 125€
- Start / Dauer** 12.04.2024 / 12x



## Rücken-Yoga (Einsteiger Yogakurs)

Einfach und für Alle – jeder der atmet kann YOGA praktizieren! Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Stärkung und Stabilisierung des Halteapparates, Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt. Die Nackenmuskulatur wird entspannt, die Hüft- und Beinmuskulatur wird sanft gedehnt. Alle Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten, die für ihn passende Bewegung zu wählen.

- **wann** Dienstag, 19:00 - 20:00
- wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Martina Nießer
- Kosten** 48€ / 97€
- Start / Dauer** 09.04.2024 / 10x

## Rücken-Yoga (Fortgeschrittenenkurs)

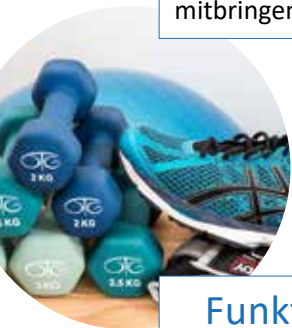
Einfach und für Alle – jeder der atmet kann YOGA praktizieren! Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Stärkung und Stabilisierung des Halteapparates, Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt. Die Nackenmuskulatur wird entspannt, die Hüft- und Beinmuskulatur wird sanft gedehnt. Alle Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten, die für ihn passende Bewegung zu wählen.

- **wann** Dienstag, 20:00 - 21:00
- wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Martina Nießer
- Kosten** 48€ / 97€
- Start / Dauer** 09.04.2024 / 10x
- Info** vorherige Teilnahme am Rücken-Yoga Einsteigerkurs bzw. Yogavorerfahrung wünschenswert



## Betreutes Training an Geräten für Senioren

Wir starten mit abwechslungsreichen Aufwärm- und Mobilisationsübungen, danach individuelles, seniorengerechtes Muskelaufbautraining an den diversen Fitness-Geräten im Krafraum. Das Training wird einmal wöchentlich (Donnerstag) betreut. Dienstag trifft sich die Gruppe und trainiert selbstständig. Das Training ist gut geeignet als Einstieg in späteres selbstständiges Training. Gemischte Gruppe! Handtuch, Getränk, Sportkleidung mitbringen!



- **wann** Dienstag u. Donnerstag, 9:00 - 10:00
- wo / TrainerIn** BSVit / Rebecca Singer
- Kosten** 25€ / Kurs nur für BSVit Mitglieder
- Start /Dauer** 11.04.2024 / 12x
- ! 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** 65€ / 130€
- Start /Dauer** 08.04.2024 / 14x!!!\*
- ! max. 12 Teilnehmer

- **wann** Donnerstag, 10:00 - 11:00
- wo / TrainerIn** BSVit Erdgeschoss / Judith Halke
- Kosten** 65€ / 130€
- Start /Dauer** 11.04.2024 / 14x!!!\*
- ! max. 12 Teilnehmer

**NEU:**  
2. Kurstermin aufgrund der großen Nachfrage

\*Diese Kurse finden auch in den Pfingstferien, nicht jedoch an gesetzlichen Feiertagen statt.

Foto: 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](http://www.stadtwerke-baiersdorf.de)



Foto: Ilona Klant

## MTT – Medizinische Trainingstherapie an Geräten

In diesem Kurs bietet die Diplom Sportwissenschaftlerin Judith Halke ein breites 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** Donnerstag, 17:00 18:00

**wo / TrainerIn** BSVit / Judith Halke

**Kosten** 60€ / 120€

**Start /Dauer** 11.04.2024 / 12x

18.04.2024 / 12x

! Dieser Kurs findet auch in den Pfingstferien, jedoch nicht an gesetzlichen Feiertagen statt.

Die Ersteinweisungstermine finden statt: (telefonische Terminvereinbarung):

**Di, 09.04.:** 16.30, 17.15 oder 18.00 Uhr

**Do, 11.04.:** 17.00 oder 17.45 Uhr

**Di, 16.04.:** 16.30, 17.15 oder 18.00 Uhr

**Do, 18.04.:** 17.00 oder 17.45 Uhr

## 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 / Trainer** Kursraum BSVit / Markus Agrikola

**Kosten** 55€ / 110€

**Start /Dauer** 10.04.2024 / 10x

■ **wann** Mittwoch, 18:00 – 19:00

**wo / Trainer** Kursraum BSVit / Markus Agrikola

**Kosten** 55 € / 110 €

**Start /Dauer** 10.04.2024 / 10x

## Informationen /Anmeldung


### Anmeldung

Die Anmeldung für unsere Kurse findet über unser Anmelde-system auf unserer Homepage statt (Ausnahme: 10er Karten Indoorcycling, Power Workout und After WORK OUT). Bitte gehen sie dazu auf [www.Baiersdorfersv.de](http://www.Baiersdorfersv.de) auf die Rubrik Kurse und füllen dort das Anmeldeformular 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 02.04.2024, 8.00 Uhr möglich.** Vormerkungen für einen bestimmten Kurs sind nicht möglich. Die Plätze werden nach Eingangsdatum vergeben. Die Anmeldungen sind verbindlich. Bitte melden Sie sich nur für unsere Kurse an, wenn Sie auch sicher teilnehmen wollen. Sie nehmen ansonsten anderen Interessenten die Plätze weg.

Bitte lassen Sie nach längerer Sportabstinenz Ihre **Sporttauglichkeit** ärztlich überprüfen. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, für unsere Maten 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



# Schamel

MEERRETTICH

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