

SPORT & GESUNDHEIT



In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben

3. Trimester 2026
KURSANGEBOTE



Anmeldung über unser Online Anmeldesystem!**Online Anmeldung ab dem 01.09.2026 (8:00 Uhr)**

Die Anmeldung zu unseren Kursen erfolgt für die meisten Kurse (Ausnahme 10er Karten Kurse) über unsere Homepage bzw. das dortige Anmeldeportal.

Bitte gehen Sie dazu auf unsere Homepage unter KURSE www.baiersdorfersv.de/Kurse.html und füllen das Formular für ihre Kurse aus.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an kurse@baiersdorfersv.de

Inhalt

Indoorcycling.....	4
Fitness- und Bewegung	5
Wirbelsäule	8
Yoga.....	10
Wochenübersicht	12
Rennrad / Laufkurs.....	13
Tagesworkshop Selbstverteidigung.....	14
Freizeitsportgruppen im Verein	15
Badminton / Betreutes Training an Geräten	17
Gesundheit	18
Informationen / Impressum	19

Neu bei uns:

Zur Orientierung der Leistungslevels zeigt das Herz Farbe



Fortgeschrittene



Mittleres Niveau



Einsteiger/ Anfänger

Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baiersdorfer Sportvereins

Um fit in die kältere Jahreszeit zu gelangen, startet im September das 3. Trimester unseres Kursprogramms vollgepackt 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. Neben unseren bekannten Angeboten, bieten wir auch wieder einige Outdoor-Sportarten an.

Dreimal im Jahr startet unser Kursprogramm, mit sportlichen Angeboten für Mitglieder und Nichtmitglieder des Baiersdorfer Sportvereins. Lassen Sie sich anregen – um vielleicht auch Neues auszuprobieren. Die mit  gekennzeichneten Kurse sind zertifizierte Gesundheitssport-Kurse und werden ggf. von Krankenkassen bezuschusst.

Wir freuen uns, wenn Ihnen unser Angebot zusagt und noch mehr, wenn Sie sich anmelden!

Mit sportlichen Grüßen,
Ihr Baiersdorfer Sportverein e.V.



Schamel

MEERRETTICH

www.schamel.de

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. Die Anmeldung erfolgt unter kurse@baidersdorfersv.de



- **wann** Montag, 18:30 – 19:30
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Doris u Hannes Veith
Kosten 50 € / 100 €
Dauer durchgehend, 10er Karte
- **wann** Montag, 19:45 – 20:45
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Doris u Hannes Veith
Kosten 50 € / 100 €
Dauer durchgehend, 10er Karte
- **wann** Donnerstag, 19:15 – 20:15
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Jörg Kratzer
Kosten 50 € / 100 €
Dauer durchgehend, 10er Karte



Wir fahren mit neuen Indoorcycling Bikes!



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, 19:00 – 20:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Susanne Voit
Kosten 50 € / 102 €
Start /Dauer 21.09.2026 / 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 denen 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 50 € / 102 €
Start /Dauer 22.09.2026 / 10x
! max. 11 Teilnehmer



Foto: Ilona Klant

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 55 € / 112 €
- Start /Dauer 16.09.2026 / 11x

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 50 € / 102 €
- Start /Dauer 22.09.2026 / 10x
- wann Dienstag, 18:00 – 19:00
- wo / TrainerIn Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten 50 € / 102 €
- Start /Dauer 22.09.2026 / 10x

Foto: Pixabay

Power Gymnastik Neuer 10er Karten Kurs

Bei einer Kombination von Herz-Kreislauf-Training und Kraft-Ausdauer-Training wird in dieser Stunde ein abwechslungsreiches Training (mit und ohne Hilfsmittel) zur Kräftigung und Festigung der Muskulatur des ganzen Körpers angeboten.



- wann Dienstag, 20:00 – 21:00
- wo / TrainerIn Domizilhalle / Dorothee Platz
- Kosten 50 € / 100 €
- Start /Dauer ! / 10er Karte

Start nach den Sommerferien:
15. September
Infos und Anmeldung unter:
kurse@baidersdorfersv.de

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, 08:30 – 09:30
- wo / TrainerIn Domizilhalle / Christiane Schmitz
- Kosten 55 € / 112 €
- Start /Dauer 18.09.2026 / 11x



Mein bewegter Rücken

„Mein bewegter Rücken“ ist ein modernes und zeitgemäßes Haltungs- und Rückentraining mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. Der Fokus liegt dabei auf Körperhaltung, Stabilität (innere und äußere Stärke für effizientes Bewegen), Energie wecken und Entspannung.

Das ganzheitliche Training startet mit einer Sequenz aus Körperwahrnehmung und lockerer Erwärmung. Der Hauptteil besteht aus einem dreidimensionalen Rückenflow, der Stück für Stück erarbeitet wird. Der Abschluss beinhaltet sanfte Dehnungen und Entspannung.



■ wann Mittwoch, 16:50 – 17:50 Uhr

wo / TrainerIn Kursraum / Kathrin Kinscher

Kosten 50 € / 102 €

Start / Dauer 16.09.2026 / 10x

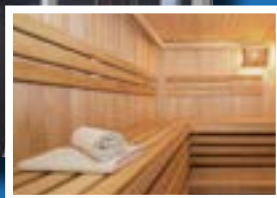
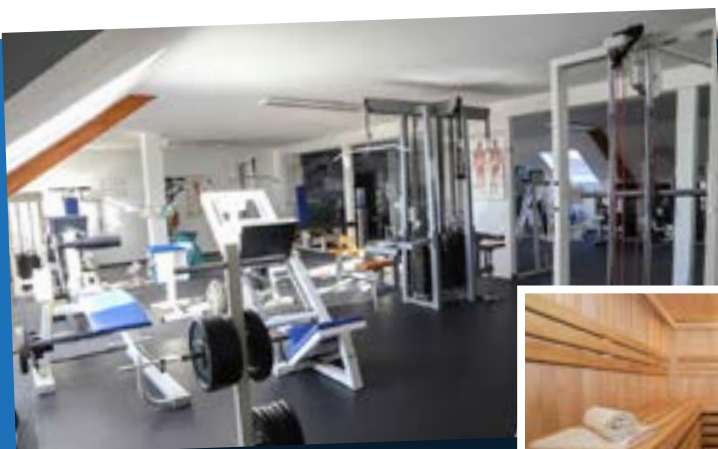


Foto: Pixabay

BSVit dein Fitness-Studio
im Sportzentrum Baiersdorf

Mitgliedsbeitrag
21,50 € / Monat
Schon Vereinsmitglied?
für nur 6,50 € / Monat
dazubuchen

- täglich von 8:00 - 22:00 Uhr
- 3-Monats Probe-Abo
- Personal Coaching*
- großes Kursangebot*
- Sauna*

* gegen Gebühr

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, 16:30 – 17:30

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 55 € / 110 €

Start / Dauer 16.09.2026 / 10x

■ wann Mittwoch, 17:30 – 18:30

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 55 € / 110 €

Start / Dauer 16.09.2026 / 10x

■ wann Donnerstag, 08:00 – 09:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 55 € / 110 €

Start / Dauer 17.09.2026 / 10x

■ wann Donnerstag, 18:00 – 19:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 55 € / 110 €

Start / Dauer 17.09.2026 / 10x

■ wann Donnerstag, 19:00 – 20:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 55 € / 110 €

Start / Dauer 17.09.2026 / 10x

Da die Stundeninhalte
aufeinander aufbauen,
ist eine regelmäßige
Teilnahme obligatorisch.

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 60 € / 125 €
Start /Dauer 18.09.2026 / 11x 90 Min

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 50 € / 102 €
Start /Dauer 16.09.2026 / 10x
Info vorherige Teilnahme am Rücken-Yoga Einstiegerkurs bzw. Yogavorerfahrung wünschenswert

Rücken-Yoga (Einstieiger 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, 18:45 – 19:45 
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Martina Nießer
Kosten 50 € / 102 €
Start /Dauer 16.09.2026 / 10x



IHR REGIONALER PARTNER FÜR STROM UND WASSER

STADTWERKE BAIERSDORF
Kommunalunternehmen

Stadtwerke Baidersdorf KU
Am Anger 5
91083 Baidersdorf

Telefon: 09133 6045-0
Telefax: 09133 6045-20
info@stadtwerke-baidersdorf.de

www.stadtwerke-baidersdorf.de



Foto: Pixabay

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 vor dem Domizil / Christiane Schmitz
Kosten 30€ / 65 €
Start /Dauer 18.09.2026 / 6x

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, 18:30 - 19:30
wo / TrainerIn Treff an der Laufbahn des BSV / Max Semmlinger
Kosten 50 € / 102 €
Start /Dauer 16.09.2026 / 10x

Stundenplan Kursprogramm Trimester 3/2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Funkt. Zirkeltraining 09:00 – 10:00 Judith BSVt		Rundum fit 09:30 – 10:30 Christiane Domizil	Wirbelsäulengymnastik 08:00 – 09:00 Gerburg Domizil	Total Body WO 08:30 – 09:30 Christiane Domizil	
	Pilates 17:00 – 18:00 Katja Domizil	Wirbelsäulengymnastik 16:30 – 17:30 Gerburg Domizil		Rennrad-Ausfahrt 16:00 – 17:30 Christiane Vorn Domizil	
	Schlingentraining 17:30 – 18:30 Uli Kursraum	Mein bewegter Rücken 17:00 – 18:00 Kathrin Kursraum	MTT-Medizinische Trainingstherapie 17:00 – 18:00 Judith BSVt	Beach-Volleyball Winterpause	
			Wirbelsäulengymnastik 18:00 – 19:00 Gerburg Domizil	Yoga für Alle 18:30 – 20:00 Christiane Kursraum	
Indoorcycling 18:30 – 19:30 Doris/Hannes Kursraum	Pilates 18:00 – 19:00 Katja Domizil	Wirbelsäulengymnastik 17:30 – 18:30 Gerburg Domizil	Wirbelsäulengymnastik 18:00 – 19:00 Gerburg Domizil		
Bodyforming 19:00 – 20:00 Susanne Domizil	Rücken Yoga E 18:45 – 19:45 Martina Kursraum	Faszientraining 18:00 – 19:00 Markus Kursraum	Wirbelsäulengymnastik 19:00 – 20:00 Gerburg Domizil		Badminton 19:30 – 21:00 Günther Domizil
Indoorcycling 19:45 – 20:45 Doris/Hannes Kursraum	Rücken Yoga F 20:00 – 21:00 Martina Kursraum	Laufkurs für Einsteiger 18:30 – 19:30 Max An der Laufbahn	Indoorcycling 19:00 – 20:15 Jörg Kursraum		
	Power Gymnastik 20:00 – 21:00 Dorothee Domizil				10er Karten-Kurs Fitness/Gesundheit Sport

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 13 Jahren)

Jemand kommt mir einfach zu nah, überschreitet Grenzen... soll ich mich jetzt (schon) wehren – und wie mache ich das?

Der Workshop richtet sich insbesondere an Teilnehmerinnen mit wenig oder keinen Vorkenntnissen und bietet einen Einstieg in die Thematik.

Es werden grundlegende Verhaltensweisen und Strategien besprochen und geübt, um in derartigen Situationen souverän zu reagieren und die Situation sicher zu verlassen.

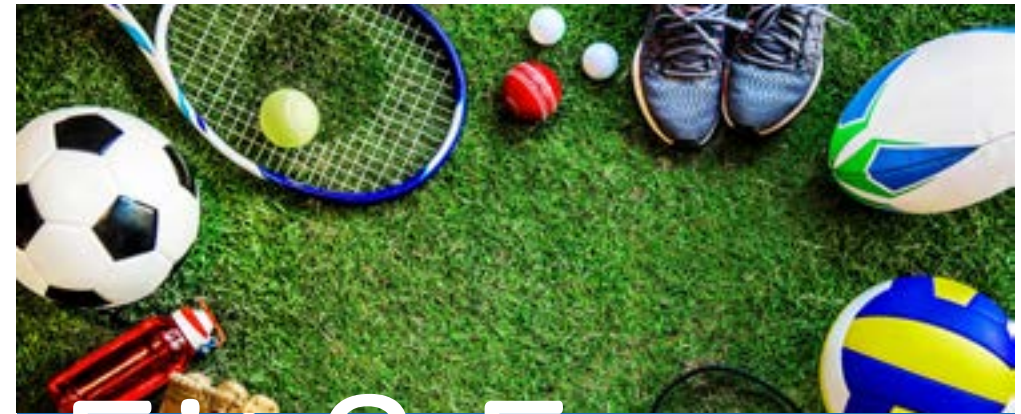
Neben einer Einführung zu einfachen Techniken zur Selbstverteidigung mit entsprechenden Übungen nehmen wir die Themen der Teilnehmerinnen auf und binden sie in den Workshop ein.

Angeleitet durch den erfahrenen Kung-Fu Lehrer Jochen Kaiser können die Teilnehmerinnen so in einem geschützten Rahmen wertvolle Erfahrungen sammeln und Selbstsicherheit gewinnen.



wann **Samstag,
14.11.2026
10:00 - 15:00 Uhr**

wo Domizilhalle
Trainer Jochen Kaiser
Kosten 40€ / 80€



Fit&Fun

Spielend fit werden? Leute kennenlernen? Neue Sportarten ausprobieren?

Wir sind ein bunt gemischter Haufen netter Leute, die einmal pro Woche **Sport und Spaß** miteinander verbinden. Wir spielen Klassiker wie **Badminton** und **Tischtennis**, aber auch Spiele wie **Spikeball** oder **Ultimate Frisbee**. Als neueste Aktivität haben wir spannende **Nerf-Gun-Battles** für uns entdeckt.

Vom Couch-Potato bis zum Fitnessfan – bei uns sind alle willkommen. Und wenn es mal nicht in den Terminkalender passt: kein Problem! Jeder kommt dann, wenn er kann.

Wenn du Interesse hast,
melde dich am besten vorab unter
sport@baiersdorfersv.de
für unsere **Fit-&Fun-Sportgruppe**

**Wir treffen uns
jeden Montag
von 18:30 bis 19:45 Uhr**

meist in der Sporthalle der Mittelschule;
bei schönem Wetter und in den Ferien
natürlich außen am Sportgelände.



MensFit-Team

Lust auf Fitness und Ballspiele in geselliger Runde?

Das **MensFit-Team** des Bayersdorfer SV freut sich auf neue **Mitglieder der Altersklasse 40-70**. Ballspiele und Fitness stehen beim MensFit-Team im Vordergrund. Aber der Leistungsgedanke soll ebenfalls nicht zu kurz kommen. So besteht jährlich die Möglichkeit für Gruppenmitglieder das **Deutsche Sportabzeichen** abzulegen.

**Wir treffen uns
Dienstag um 20.15 Uhr**

Wenn du Interesse hast, melde dich am besten vorab unter klaus.menzner@bayersdorfersv.de für unsere **Mensfit-Sportgruppe**

in der Stadtsporthalle, bei schönem Wetter und in den Ferien auch außen am Sportgelände (dann bereits ab 19.15 Uhr).

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** 20.09.2026 / 10x



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 14, so kann gut auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen werden.



- **wann** Montag, 09:00 – 10:00
- wo / TrainerIn** BSVit / Judith Halke
- Kosten** 60 € / 123 €
- Start /Dauer** 14.09.2026 / 12x
- ! max. 14 Teilnehmer.

ggf. mit
Ferienterminen

Betreutes Training an Geräten



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. 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 qualifiziert und individuell betreut. Max Teilnehmerzahl: 6.



Starttermine finden in den KW 38 und 39 nach vorheriger Terminvereinbarung (telefonisch) als Einzeleinweisung statt.

ab dem 01.10.2026 dann immer Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr / 9 Termine, ggf. mit Ferienterminen

■ **wann** Donnerstag, 17:00 – 18:00
wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke
Kosten 60€ / 122€

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 Kurses 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. Maximal 12 Teilnehmer!



■ **wann** Mittwoch, 18:00 – 19:00
wo / Trainer Kursraum BSVit / Markus Agrikola
Kosten 60 € / 122 €
Start /Dauer 16.09.2026 / 10x

Anmeldung

Die Anmeldung für unsere Kurse findet über unser Anmeldesystem auf unserer Homepage statt (Ausnahme: 10er Karten Kurse). Bitte gehen Sie dazu auf www.baierdorfersv.de auf die Rubrik Kurse, wählen den gewünschten Kurs in der entsprechenden Kategorie und füllen dort das Anmeldeformular aus. Sie bekommen im Anschluss eine E-Mail mit der Anmeldebestätigung. Die Bezahlung erfolgt ausschließlich über Bank-einzug zu Beginn Ihres Kurses. Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen, für die zu wenig Anmeldungen vorliegen. Sollten Kursstunden ausfallen, werden diese am Ende des Kurses nachgeholt.

Für Nichtmitglieder besteht Versicherungsschutz, wenn die schriftliche Anmeldung vorliegt und die Kursgebühr bezahlt wurde.

Online-Anmeldung zu den Kursen: ab dem 01.09.2026, 8:00 Uhr.

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 Matten Ihr eigenes Tuch oder großes Handtuch mitzubringen.

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

kurse@baierdorfersv.de oder

per Telefon 0160 91 63 69 73 .

Herausgeber:

Baierdorfer Sportverein e.V.

Am Sportzentrum 1

91083 Baierdorf

www.baierdorfersv.de





E-Rezept
bei uns
ganz einfach!

Ihr Weg zum E-Rezept

Elektronische Gesundheitskarte (sog. „eGK“) ihrer Krankenkasse. Hierzu kommen Sie mit ihrer **Gesundheitskarte** in unsere Apotheke, um das **E-Rezept abrufen** zu lassen. Wir freuen uns, Sie persönlich begrüßen zu können.

App „ApoGuide“: **QR-Code scannen** und App installieren.
Wunschapotheke hinterlegen: **QR-Code erneut scannen**
oder per PLZ „91083“.



Mit dieser App der Gedisa (Deutscher Apotheker Verband) **können Sie:**
ihre **Gesundheitskarte selber auslesen** (**E-Rezept schon da?**) und
gerne vorbeikommen (s.o.) **oder** ihre **E-Rezepte an ihre Wunschapotheke senden**.
Diese **Vorbestellung** können Sie dann **bei uns abholen** (bei Bedarf liefern lassen).

Arzneimittelsicherheit in ihrer Apotheke vor Ort

Securpharm -System: Schutz vor Arzneimittelfälschungen:
jedes **rezeptpflichtige Arzneimittel** hat eine eigene individuelle **Seriennummer**.

Neue Storchen Apotheke: **Alle Packungen werden vor der Abgabe „live“ überprüft**. Auf Wunsch können Sie sich dies auch **von uns zeigen lassen**.

Versandapotheke: Sie wissen i.d.R. **nicht**, ob die Packung **wirklich überprüft** wurde.

Lagertemperatur - Transporttemperatur

Apotheken-Betriebsordnung: Arzneimittel: Lagerung und Transport bei **max. 25 Grad**, Kühlartikel bei 4-8 Grad.

Neue Storchen Apotheke: Wir haben **mehrere Klimaanlage** (Strom aus Photovoltaik) und mit Sensoren überwachte Kühlschränke. Das **Botenfahrzeug** der Apotheke hat **kurze Wege**, ist klimatisiert und führt bei Bedarf eine **Kühlbox** mit.

Versandapotheke: Die Ware ist **viel zu lange**, im Sommer oft viel **zu warm** und im Winter nur selten vor Frost geschützt unterwegs.



NEUE STORCHEN APOTHEKE
Jahnstr. 12 * 91083 Baiersdorf
Tel. 09133/2308
info@neue-storchen-apotheke.de

