

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gymnastik „Fit über 50“ Wo: BSV, Domizil Wann: 8.30 – 9.30 Uhr und 9.30 – 10.30 Uhr	Freies Gerätetraining für Senioren Wo: BSV, BSVit (Fitnessstudio) Wann: 9.00 – 10.00 Uhr Voranmeldung notwendig!	Sitz-Gymnastik mit Gedächtnistraining Wo: Evang. Gemeindehaus am Kirchenplatz 7 Wann: 09.30 – 10.30 Uhr und 10.30 – 11.30 Uhr *10er-Karte Anmeldung bei Brigid Cruß unter Tel: 09133-1398	Betreutes Training an Geräten für Senioren Wo: BSV, BSVit (Fitnessstudio) Wann: 9.00 – 10.00 Uhr Voranmeldung notwendig!	„Mobility & Stretch“ Wo: BSV, Domizil Wann: 9.45 – 10.45 Uhr
„Aktiv und stabil mit 70+“ Wo: BSV, Domizil Wann: 10.30 – 11.30 Uhr *10er-Karte		Gymnastik „Fit über 50“ Wo: BSV, Domizil Wann: 10.45 – 11.45 Uhr		
	„Aktiv und stabil mit 70+“ Wo: Igelsdorf, Kita Kinderreich Wann: 17.00 – 18.00 Uhr *10er-Karte Neu „Aktiv und stabil mit 60+/-“ Wo: Igelsdorf, Kita Kinderreich Wann: 18.00 - 19.00 Uhr *10er-Karte			
*10er-Karte = 50,- EURO				

Senioren­sport
beim
Baier­s­dorf­er
Sport­verei­n

*Teilnahme an diesen Kursen
über Vereinsmitgliedschaft
ODER 10er-Karte
Kontakt
Rebecca Singer
(sportliche Leitung BSV)
0160 91636973
Sport@Baier­s­dorf­ers­v­de

Seniorensport beim Baiersdorfer Sportverein:

„AKTIVUNDFIT älter werden“

- Beweglichkeit verbessern
- Körperwahrnehmung
und Koordination steigern
- Kraft erhalten und aufbauen

* durch Bayerischen Turnverband



STADT
Baiersdorf



Auf leben
AKTIV UND FIT

Gefördert vom



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT