

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Gymnastik „Fit über 50“</b> <b>„Fit über 50“</b> <b>Freies Gerätetraining für Senioren</b>	<b>Sitz-Gymnastik mit Gedächtnistraining</b> <b>Gedächtnistraining</b> <b>Freies Gerätetraining für Senioren</b>	<b>Betreutes Training an Geräten für Senioren</b> <b>Senioren</b> <b>„Mobility &amp; Stretch“</b> <b>„Mobility &amp; Stretch“</b>	<b>„Mobility &amp; Stretch“</b> <b>„Mobility &amp; Stretch“</b> <b>Betreutes Training an Geräten für Senioren</b> <b>Senioren</b>	
<b>Wo:</b> BSV, Domizil <b>Wann:</b> 8.30 – 9.30 Uhr und 9.30 – 10.30 Uhr	<b>Wo:</b> BSV, BSVit (Fitnessstudio) <b>Wann:</b> 9.00 – 10.00 Uhr Voranmeldung notwendig!	<b>Wo:</b> Evangel. Gemeindehaus am Kirchenplatz 7 <b>Wann:</b> 09.30 – 10.30 Uhr und 10.30 – 11.30 Uhr <b>*10er-Karte</b> Anmeldung bei Brigid Gruß unter Tel: 09133-1398	<b>Wo:</b> BSV, BSVit (Fitnessstudio) <b>Wann:</b> 9.00 – 10.00 Uhr Voranmeldung notwendig!	
<b>„Aktiv und stabil mit 70+“</b> <b>Wo:</b> BSV, Domizil <b>Wann:</b> 10.30 – 11.30 Uhr <b>*10er-Karte</b>	<b>Gymnastik „Fit über 50“</b> <b>„Fit über 50“</b> <b>Wo:</b> BSV, Domizil <b>Wann:</b> 10.45 – 11.45 Uhr			
<b>„Aktiv und stabil mit 70+“</b> <b>Wo:</b> Igelsdorf, Kita Kinderreich <b>Wann:</b> 17.00 – 18.00 Uhr *10er-Karte <b>Neu</b>	<b>„Aktiv und stabil mit 60+“</b> <b>Wo:</b> Igelsdorf, Kita Kinderreich <b>Wann:</b> 18.00 - 19.00 Uhr *10er-Karte	<b>Seniorensport beim</b> <b>Baiersdorfer</b> <b>Sportverein</b>	<b>Kontakt</b> Rebecca Singer (sportliche Leitung BSV) 0160 91636973 Sport@Baiersdorfersv.de	<b>*Teilnahme an diesen Kursen über Vereinsmitgliedschaft ODER 10er-Karte</b>

# Seniorensport beim Baiersdorfer Sportverein:

## „AKTIVUND/FIT älter werden“

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



\*durch Bayerischen Turnverband

STADT  
Baiersdorf

**AUFLeben**

GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

