

SPORT & GESUNDHEIT
BEIM BAIERSDORFER SV



In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben

2. Trimester 2025
KURSANGEBOTE



Anmeldung über unser Online Anmeldesystem!

Online Anmeldung ab dem 01.04.2025 (8:00Uhr)

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 und füllen das Formular für ihre Kurse aus.

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

Inhalt

Indoorcycling.....	4
Fitness- und Bewegung	5
Wirbelsäule	8
Rennrad, Laufkurs	10
Beachvolleyball, Badminton.....	11
Yoga.....	12
Wochenübersicht	14
Tagesworkshop Selbstverteidigung.....	15
Taekwon-Do	16
Betreutes Training an Geräten	17
Gesundheit	18
Informationen / Impressum	19



Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baiersdorfer Sportvereins

Das 2. Trimester unseres Kursprogramms läutet den Sommer ein, 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. Aufgrund der tollen Resonanz findet auch wieder ein Workshop Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen statt.

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 Termine 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. Die Anmeldung erfolgt unter sport@baidersdorfersv.de

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

Wir fahren mit neuen Indoorcycling Bikes!

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, 19:00 – 20:00
wo / TrainerIn Domizilhalle / Susanne Voit
Kosten 48 € / 97 €
Start /Dauer 28.04.2025 / 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 29.04.2025 / 10x
! max. 11 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** 23.04.2025 (Osterferien) / 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** 29.04.2025 / 10x
- **wann** Dienstag, 18:00 – 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten** 48 € / 97 €
- Start / Dauer** 29.04.2025 / 10x

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 –
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Jessica Knoblauch
- Kosten** 50 € / 97 €
- Start / Dauer** durchgehend, 10er Karte

Kurs ist aktuell voll ausgelastet,
keine Neuanmeldungen möglich!

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** 48 € / 97 €
- Start / Dauer** 02.05.2025 / 10x

Foto: Pixabay



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 50€ / 97 €

Start /Dauer durchgehend, 10er Karte
Aber auch: Trimesterkursstart:
08.05.2025 / 10x (mit Ferienterminen)

Anmeldung/ Anmeldung für 10er-Karte:

Information sport@bairersdorfersv.de

Für Kursteilnahme: Onlineanmeldung

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, 16:35 – 17:35

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 50 € / 100€

Start /Dauer 09.04.2025 / 10x

■ **wann** Mittwoch, 17:35 – 18:35

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 50 € / 100€

Start /Dauer 09.04.2025 / 10x

■ **wann** Donnerstag, 08:00 – 09:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 50 € / 100€

Start /Dauer 10.04.2025 / 10x

■ **wann** Donnerstag, 18:00 – 19:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 50 € / 100€

Start /Dauer 10.04.2025 / 10x

■ **wann** Donnerstag, 19:00 – 20:00

wo / TrainerIn Domizilhalle / Gerburg Lauer

Kosten 50 € / 100€

Start /Dauer 10.04.2025 / 10x

Wirbelsäule

Kompakt- kurs

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 für Versorgung sorgen und Entspannung.

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

■ **wann** Freitag, 11:00 – 12:00 Uhr

wo / TrainerIn Domizilhalle / Kathrin Kinscher

Kosten 40€ / 80 €

Start /Dauer 23.05.2025 / 8x (Kurstermine beachten!)



! Kursstart vor den Osterferien, Kurseinheiten finden auch in den Schulferien statt.

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 25.04.2025 / 10x **Start in den Osterferien**

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.

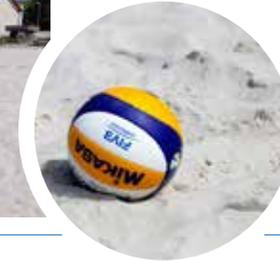
Neben körperlicher Gesundheit und persönlicher Motivation gibt es keine sonstigen Voraussetzungen für den Kurs.

■ **wann** Mittwoch, 18:30 - 19:30

wo / TrainerIn Treff an der Laufbahn des BSV /
Max Semmlinger

Kosten 48€ / 97€

Start / Dauer 30.04.2025 / 10x



Beachvolleyball

Lust auf ein wenig Beach-Time? Du möchtest unter Anleitung die Technik erlernen oder auffrischen? Neben dem Erlernen und Üben der Grundtechniken unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin, kommt auch das Spielen nicht zu kurz. Hier sind Jugendliche und Erwachsene als Anfänger oder Wiedereinsteiger, die Spaß am Beachvolleyball mitbringen, herzlich willkommen.

■ **wann** Freitag, 17:30 – 19:00

wo / TrainerIn Beachvolleyballfelder des BSV /
Anja Lindow

Kosten 48€ / 97€

Start / Dauer 02.05.2025 / 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 27.04.2025 / 10x





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** 55€ / 98 €€
- Start /Dauer** 02.05.2025 / 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** 29.04.2025 / 10x
- Info** vorherige Teilnahme am Rücken-Yoga Einsteigerkurs bzw. Yogavorerfahrung wünschenswert

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, 18:45 – 19:45
- wo / TrainerIn** Kursraum BSVit / Martina Nießer
- Kosten** 48€ / 97€
- Start /Dauer** 29.04.2025 / 10x



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

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, 05.07.2025**
10:00 - 15:00 Uhr

wo Domizilhalle
Trainer Jochen Kaiser
Kosten 35€ / 70€

Stundenplan Kursprogramm Trimester 2/2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Funkt-Zirkeltraining 09:00 – 10:00 BSVfE		Rundum fit 09:30 – 10:30 Domizil	Wirbelsäulengymnastik 08:00 – 09:00 Domizil	Total Body W/O 08:30 – 09:30 Domizil	
Taekwon-Do ab 7 Jahre 16:30 – 17:15 Domizil	Schlingen- training 17:30 – 18:30 Kursraum	Wirbelsäule 16:35 – 17:35 Domizil	MTT-Medizinische Trainingstherapie 17:00 – 18:00 BSVfE	Renntad - Ausfahrt 16:00 – 17:30 Domizil	Beach- volleyball 17:30 – 19:00 Beach- volleyball- felder
Taekwon-Do Jug/Erw 17:15 – 18:15 Domizil	Pilates 17:00 – 18:00 Domizil	Wirbelsäule 17:35 – 18:35 Domizil	Wirbelsäulengymnastik 18:00 – 19:00 Domizil	Yoga für Alle 18:30 – 20:00 Kursraum	Badminton 19:00 – 20:30 Domizil
Indoorcycling 18:30 – 19:30 Kursraum	Yoga Einsteiger Kursraum 18:45 – 19:45	Fastentraining 18:00 – 19:00 Kursraum	Laufkurs 18:30 – 19:30 Laufbahn des BSV	Yoga für Alle 18:30 – 20:00 Kursraum	
Indoorcycling 19:45 – 20:45 Kursraum	Power Workout 19:00 – 20:00 Domizil	Laufkurs 18:30 – 19:30 Laufbahn des BSV	Wirbelsäulen- gymnastik 19:00 – 20:00 Domizil		
	Yoga Fortgeschritten Kursraum 20:00 – 21:00		After WORK OUT 20:00 – 21:00 Domizil		

Taekwon-Do

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst, die bei uns im traditionellen Stil ausgeübt wird. Sie schult Konzentration, Körperbeherrschung und Koordination durch Formenläufe, TKD-Techniken, Selbstverteidigungstechniken, ... die alleine, oder mit Partnern (meist kontaktlos) geübt werden. TKD bietet, wie kaum eine andere Sportart, ein allumfassendes Bewegungs- und Entspannungs-Konzept. Jeder Muskel des Körpers wird beansprucht. Speziell wird auch der Rücken gestärkt, das Herz-Kreislauf-System trainiert, Gleichgewicht verbessert, uvm.



- **Kinder: 7 - 11 Jahre**
- wann Montag, 16:30 – 17:15
- wo / TrainerIn Domizilhalle /
Fiona Latka (Meisterin 2.Dan)
- Kosten 40€ / 90€
- Start /Dauer 28.04.2025 / 10x

- **Jugendliche/Erwachsene:
ab 11 – Ü 40 Jahre**
- wann Montag, 17:15 – 18:15
- wo / TrainerIn Domizilhalle /
Fiona Latka (Meisterin 2.Dan)
- Kosten 50€ / 100€
- Start /Dauer 28.04.2025 / 10x

Funktionelles Zirkel- training 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€ / 120€
- Start /Dauer 28.04.2025 / 12x
- ! max. 14 Teilnehmer.
Dieser Kurs findet ggf. auch
in den Pfingstferien statt.



Boule für Jedermann/-frau (für jedes Alter geeignet)

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie das Boule-Spiel richtig funktioniert und möchten Sie mehr über Regeln und Techniken erfahren? Bei unserem Boule Kurs lernen Sie alles Wichtige rund um das Boule-Spiel. Boule-Spielen und sich entspannen! Auch das geht gut zusammen. Man trifft sich mit netten Leuten, kann sich unterhalten, freut sich auf diese Auszeit (aus dem oft stressigen Alltag): vielleicht eine neue Freizeitbeschäftigung, die Sie lebenslang ausführen können?! Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich doch gerne bei uns und wir beantworten eventuell noch offene Fragen:

Telefon: 0160-91636973
E-Mail: sport@baidersdorfersv.de



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. Max Teilnehmerzahl: 6.

Starttermine (Einzeleinweisung): **29.04., 06.05. und 08.05., ab 15.05.** dann immer Donnerstag **17:00 - 18:00 Uhr / 11x**

■ wann Donnerstag, 17:00 – 18:00
wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke
Kosten 60 € / 120 €

Für den Ersttermin (Einzeleinweisung) setzen wir uns telefonisch mit Ihnen in Verbindung.

Dieser Kurs findet auch in der 1. Pfingstferienwoche statt; Nachholtermine ggf. in der 1. Sommerferienwoche

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. Maximal 12 Teilnehmer!

■ wann Mittwoch, 17:00 – 18:00
wo / Trainer Kursraum BSVit / Markus Agrikola
Kosten 58 € / 118 €
Start /Dauer 30.04.2025 / 10x

■ wann Mittwoch, 18:00 – 19:00
wo / Trainer Kursraum BSVit / Markus Agrikola
Kosten 58 € / 118 €
Start /Dauer 30.04.2025 / 10x

Anmeldung

Die Anmeldung für unsere Kurse findet über unser Anmeldesystem auf unserer Homepage statt (Ausnahme: 10er Karten Indoorcycling, Power Workout und After WORK OUT. Anmeldung mit 10er-Karte oder Online!). 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 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 01.04.2025, 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@baierdorfersv.de oder
per Telefon 0160 91 63 69 73 .

Baiersdorfer Sportverein e.V.
Am Sportzentrum 1
91083 Baiersdorf

Eintrittskarten günstiger? – gerne!



www.sparkasse-erlangen.de/kundenvorteile



Schamel
M E E R R E T T I C H

www.schamel.de