

SPORT & GESUNDHEIT
BEIM BAIERSDORFER SV



In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben

3. Trimester 2025
KURSANGEBOTE



Anmeldung über unser Online Anmeldesystem!

Online Anmeldung ab dem 01.09.2025 (8:00Uhr)

Die Anmeldung zu unseren Kursen erfolgt für die meisten Kurse (Ausnahme 10er Karten) 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
Rennrad, Laufkurs	10
Badminton	11
Yoga.....	12
Wochenübersicht	14
Tagesworkshop Selbstverteidigung.....	15
Taekwon-Do	16
Ballett / Betreutes Training an Geräten.....	17
Gesundheit	18
Informationen / Impressum	19



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. NEU: In diesem Trimester finden wieder 2 Kurse des sehr beliebten Schlingentrainings 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 kurse@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



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 22.09.2025 / 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 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.

- NEU** ■ **wann** Dienstag, 16:40 – 17:35
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Uli Riegelsperger
Kosten 48 € / 97 €
Start /Dauer 23.09.2025 / 10x
 ! max. 11 Teilnehmer
- **wann** Dienstag, 17:40 – 18:35
wo / TrainerIn Kursraum BSVit / Uli Riegelsperger
Kosten 48 € / 97 €
Start /Dauer 23.09.2025 / 10x
 ! max. 11 Teilnehmer



2. BSV 22.11.2025
Indoorcycling
Marathon

Sei dabei und sichere Dir (ab 1.10.) dein Bike!
 Weitere Informationen und Anmeldung unter:
kurse@baidersdorfersv.de

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** 17.09.2025 / 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** 23.09.2025 / 10x
- **wann** Dienstag, 18:00 – 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten** 48 € / 97 €
- Start /Dauer** 23.09.2025 / 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

Neuanmeldungen nur nach vorheriger Anfrage 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** 58 € / 118 €
- Start /Dauer** 19.09.2025 / 12x

Foto: Pixabay



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 einer lockerer 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** 48 € / 97 €
- Start / Dauer** 19.09.2025 / 10x



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** 17.09.2025 / 10x

- **wann** Mittwoch, 17:35 – 18:35
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100€
- Start / Dauer** 17.09.2025 / 10x

- **wann** Donnerstag, 08:00 – 09:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100€
- Start / Dauer** 18.09.2025 / 10x

- **wann** Donnerstag, 18:00 – 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100€
- Start / Dauer** 18.09.2025 / 10x

- **wann** Donnerstag, 19:00 – 20:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100€
- Start / Dauer** 18.09.2025 / 10x



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 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€ / 60 €
- Start /Dauer** 19.09.2025 / 6x

Laufkurs für Einsteiger

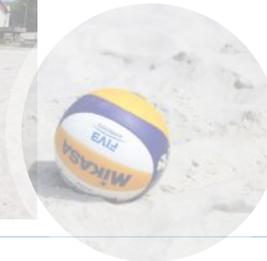
Du möchtest gerne mit dem Laufen anfangen? Bist aber bereits nach wenigen Metern außer Puste, drehst um und denkst Dir das ist nichts für Dich? Laufen kann so einfach sein und Spaß machen - wenn man weiß, wie es richtig geht. Neben vielen gesundheitlichen Vorteilen hilft Dir der Laufsport natürlich auch 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 kannst Du 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** 24.09.2025 / 10x



Winterpause



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.

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** 21.09.2025 / 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** 62€ / 125€
- Start /Dauer** 19.09.2025 / 12x

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** 16.09.2025 / 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** 16.09.2025 / 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.



Ein neuer Kurs ist für das Frühjahr 2026 geplant.

Stundenplan Kursprogramm Trimester 3/2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>Funkt. Zirkeltraining 09:00 – 10:00 BSV/it</p> <p>Taekwon-Do ab 7 Jahre 16:30 – 17:15 Domizil</p> <p>Taekwon-Do Jug/Erw 17:15 – 18:15 Domizil</p> <p>Indoorcycling 18:30 – 19:30 Kursraum</p> <p>Indoorcycling 19:45 – 20:45 Kursraum</p> <p>Bodyforming 19:00 – 20:00 Domizil</p>	<p>Schlingen-training 16:40 – 17:35 Kursraum</p> <p>Schlingen-training 17:40 – 18:35 Kursraum</p> <p>Yoga Einstieger 18:45 – 19:45 Kursraum</p> <p>Yoga Fortgeschritten 20:00 – 21:00 Kursraum</p> <p>Pilates 17:00 – 18:00 Domizil</p> <p>Pilates 18:00 – 19:00 Domizil</p> <p>Power Workout 19:00 – 20:00 Domizil</p> <p>Faszientraining 17:00 – 18:00 Kursraum</p> <p>Faszientraining 18:00 – 19:00 Kursraum</p>	<p>Rundum fit 09:30 – 10:30 Domizil</p> <p>Wirbelsäule 16:35 – 17:35 Domizil</p> <p>Wirbelsäule 17:35 – 18:35 Domizil</p> <p>Laufkurs 18:30 – 19:30 Laufbahn des BSV</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik 08:00 – 09:00 Domizil</p> <p>MTT-Medizinische Trainingstherapie 17:00 – 18:00 BSV/it</p> <p>Wirbelsäulengymnastik 18:00 – 19:00 Domizil</p>	<p>Total Body WO 08:30 – 09:30 Domizil</p> <p>Mein bewegter Rücken 11:00 – 12:00 Domizil</p> <p>Renntad - Ausfahrt 16:00 – 17:30 Domizil</p> <p>Yoga für Alle 18:30 – 20:00 Kursraum</p>	<p>Badminton 19:00 – 20:30 Domizil</p>

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 3.Dan)
Kosten 40€ / 90€
Start /Dauer 15.09.2025 / 10x

■ **Jugendliche/Erwachsene:
 ab 11 – Ü 40 Jahre**
wann Montag, 17:15 – 18:15
wo / TrainerIn Domizilhalle /
 Fiona Latka (Meisterin 3.Dan)
Kosten 50€ / 100€
Start /Dauer 15.09.2025 / 10x



Tänzerische Früherziehung

4 – 5 Jahre,
 Mittwoch, 14:45 – 15:30 Uhr

Ballett

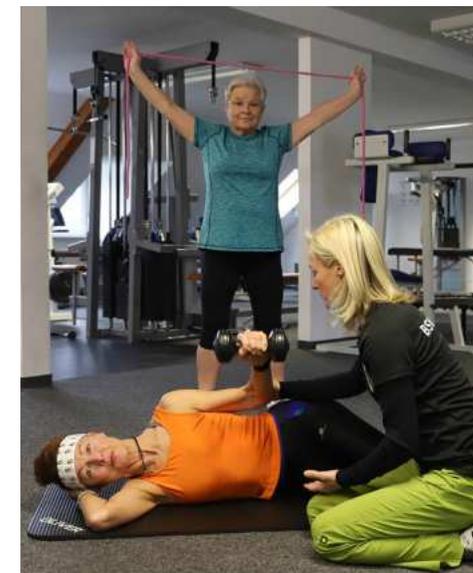
ab 6 Jahren,
 Mittwoch, 15:30 – 16:30 Uhr

Weitere Informationen zu unserem Ballettangebot finden Sie auf unserer Homepage unter:
www.baiersdorfersv.de/kinder-ballett

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€ / 120€
Start /Dauer 15.09.2025 / 12x
 ! max. 14 Teilnehmer.



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.

■ wann Donnerstag, 17:00 – 18:00

Starttermine (Einzeleinweisung):

wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke

16.09., 18.09. und 23.09.,

Kosten 65€ / 130€

ab dem 25.09.2025 dann immer Donnerstag

17:00 - 18:00 Uhr / 11x

Für den Ersttermin (Einzeleinweisung)

setzen wir uns telefonisch mit Ihnen in Verbindung.

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, 17:00 – 18:00

■ wann Mittwoch, 18:00 – 19:00

wo / Trainer Kursraum BSVit / Markus Agrikola

wo / Trainer Kursraum BSVit / Markus Agrikola

Kosten 58 € / 118 €

Kosten 58 € / 118 €

Start /Dauer 17.09.2025 / 10x

Start /Dauer 17.09.2025 / 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.baiersdorfersv.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 diese 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 01.09.2025, 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 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@baiersdorfersv.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
MEERRETTICH

www.schamel.de