

**SPORT & GESUNDHEIT  
BEIM BAIERSDORFER SV**



# In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben

**2. Trimester 2026  
KURSANGEBOTE**



## Anmeldung über unser Online Anmeldesystem! Online Anmeldung ab dem 01.04.2026 (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](http://www.baiersdorfersv.de/Kurse.html) und füllen das Formular für ihre Kurse aus.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an [kurse@baiersdorfersv.de](mailto:kurse@baiersdorfersv.de)

### Inhalt

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Indoorcycling.....                              | 4  |
| Fitness- und Bewegung .....                     | 5  |
| Wirbelsäule .....                               | 8  |
| Yoga.....                                       | 10 |
| Wochenübersicht.....                            | 12 |
| Rennrad / Laufkurs.....                         | 13 |
| kidsfit .....                                   | 14 |
| Ballett.....                                    | 15 |
| Beachvolleyball .....                           | 16 |
| Badminton / Betreutes Training an Geräten ..... | 17 |
| Gesundheit .....                                | 18 |
| Informationen / Impressum .....                 | 19 |



## Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baiersdorfer Sportvereins

Unser 2. Trimester des 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.

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.

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

Mit sportlichen Grüßen,  
Ihr Baiersdorfer Sportverein e.V.



[www.schamel.de](http://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@baiersdorfersv.de](mailto:kurse@baiersdorfersv.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



## 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** 45 € / 92 €  
**Start / Dauer** 13.04.2026 / 9x

## 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** 60 € / 123 €  
**Start / Dauer** 14.04.2026 / 12x  
**!** 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** 60 € / 123 €
- Start /Dauer** 15.04.2026 / 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** 50 € / 102 €
- Start /Dauer** 14.04.2026 / 10x
- **wann** Dienstag, 18:00 – 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten** 50 € / 102 €
- Start /Dauer** 14.04.2026 / 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.

Infos und Anmeldung unter:  
kurse@baidersdorfersv.de

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

## 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** 60 € / 123 €
- Start /Dauer** 17.04.2026 / 12x



## 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, 17:00 – 18:00 Uhr
- wo / TrainerIn** Kursraum / Kathrin Kinscher
- Kosten** 50 € / 102 €
- Start / Dauer** 15.04.2026 / 10x

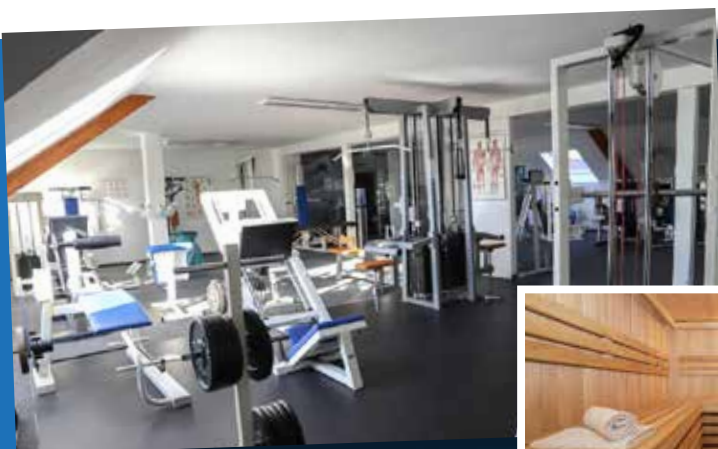


Foto: Pixabay

**BSVit** dein Fitness-Studio  
im Sportzentrum Baiersdorf

Mitgliedsbeitrag  
19.- € / 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 Haltungsproblemen 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** 06.05.2026 / 8x Kompaktkurs
- **wann** Mittwoch, 17:35 – 18:35
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100 €
- Start / Dauer** 06.05.2026 / 8x Kompaktkurs
- **wann** Donnerstag, 08:00 – 09:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100 €
- Start / Dauer** 07.05.2026 / 8x Kompaktkurs
- **wann** Donnerstag, 18:00 – 19:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100 €
- Start / Dauer** 07.05.2026 / 8x Kompaktkurs
- **wann** Donnerstag, 19:00 – 20:00
- wo / TrainerIn** Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten** 50 € / 100 €
- Start / Dauer** 07.05.2026 / 8x Kompaktkurs

**Kompakt-  
kurs**

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** 66 € / 133 €
- Start /Dauer** 17.04.2026 / 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** 50 € / 102 €
- Start /Dauer** 14.04.2026 / 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** 14.04.2026 / 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** 50 € / 102 €
- Start /Dauer** 24.04.2026 / 10x

## 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** 15.04.2026 / 10x

## Stundenplan Kursprogramm Trimester 2/2026

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

■ 10er Karten-Kurs  
■ Fitness/Gesundheit  
■ Sport



Unsere sportartübergreifende  
Grundlagenausbildung

| Montag                                                                           | Dienstag                                                             | Mittwoch                                                                    | Donnerstag                                                                | Freitag                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| KiKo Vorschulturnen<br>08.00 – 09.00 Uhr<br>Stadtsporthalle                      |                                                                      | KiKo Vorschulturnen<br>08.00 – 09.00 Uhr<br>Domizilhalle                    |                                                                           |                                                                       |
| Bewegungs-Parcours<br>14.30 – 15.15 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>ab 4 Jahren        | Sport AG<br>13.30 – 14.15 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>1.- 4. Klasse    | Bewegungs-Parcours<br>14.30 – 15.15 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>ab 4 Jahren   | Sport AG Ballsplee<br>13.30 – 14.15 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>1. Klasse   |                                                                       |
| Bewegungs-Parcours<br>15.20 – 16.10 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>Vorschulalter      | Sport AG<br>14.15 – 15.00 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>1.- 4. Klasse    | Bewegungs-Parcours<br>15.20 – 16.10 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>Vorschulalter | Sport AG Ballsplee<br>14.15 – 15.00 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>2. Klasse   | DANCE „Beginner“<br>15.00 – 16.00 Uhr<br>Kursraum BSV<br>ab 1. Klasse |
| Ran an die Geräte „Minis“<br>16.25 – 17.15 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>ab 4 Jahren | Eltern-Kind-Turnen<br>14.45 – 15.40 Uhr<br>Domizilhalle<br>ab 1 Jahr | Bewegungs-Parcours<br>16.20 – 17.10 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>1.+2. Klasse  | Ran an die Geräte<br>15.00 – 16.25 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>1.+2. Klasse | Eltern-Kind-Turnen<br>15.00 – 16.00 Uhr<br>Domizilhalle<br>ab 1 Jahr  |
|                                                                                  | Eltern-Kind-Turnen<br>15.50 – 16.45 Uhr<br>Domizilhalle<br>ab 1 Jahr | Bewegungs-Parcours<br>17.10 – 18.00 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>ab 3. Klasse  | Ran an die Geräte<br>16.35 – 18.00 Uhr<br>Stadtsporthalle<br>ab 3. Klasse | DANCE „Advanced“<br>17.00 – 18.00 Uhr<br>Kursraum BSV                 |

Weitere Informationen  
und Voranmeldungen  
(**zwingend erforderlich!**):  
Max Semmlinger  
(Leitung kidsfit@BSV)  
Mail:  
kidsfit@baidersdorfersv.de



Unser Kursangebot:  
jeweils am Mittwoch,  
Domizilhalle, Kursraum  
Am Sportzentrum 1  
91083 Baiersdorf

14:45 – 15:30 Uhr  
Tänzerische Früherziehung  
(ab 4 Jahren)

15:30 – 16:30 Uhr  
Ballett  
(ab 7-9 Jahren)

Anmeldung bei  
brigita.cerveni@gmx.de

Weitere Informationen finden  
Sie auf unserer Homepage unter:  
www.baidersdorfersv.de

## Ballett

mit Brigita Cerveni

Vom Zauber des klassischen Tanzes.  
Neben der Technik, ist es ein Anliegen  
diesen besonderen Zauber bei den  
kleinen und großen Tänzerinnen zu we-  
cken, ihnen Freude an der Bewegung  
zur Musik zu vermitteln und sie in ihrer  
persönlichen Entfaltung zu fördern.





## Beachvolleyball

Lust auf ein wenig „Beach-Time“ nach Feierabend? Du möchtest unter Anleitung an deiner Technik feilen? Dir fehlen die Mitspieler für ein packendes Match? Dann bist du bei unserem Beachvolleyballkurs genau richtig.

Neben dem Üben der Grundtechniken unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin, kommt auch das Spielen nicht zu kurz. Hier sind alle, die bereits Volleyball-Vorerfahrungen und Spaß am Beachvolleyball mitbringen, herzlich willkommen!

- **wann** Freitag, 17:30 - 19:00
- wo / TrainerIn** Beachvolleyballfelder des BSV / Anja Lindow
- Kosten** 50 € / 102 €
- Start / Dauer** ab dem 24.04.2026 / 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** 19.04.2026 / 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** 13.04.2026 / 12x
- ! max. 14 Teilnehmer.

## 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 (Einzeleinweisung):

**14.04.2026 (2 Personen),**

**16.04.2026 (2 Personen)**

**und 21.04.2026 (2 Personen),**

**ab dem 23.04.2026 dann immer Donnerstag**

**17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine, ggf. mit Ferienterminen**

Für den Ersttermin (Einzeleinweisung)

setzen wir uns telefonisch mit Ihnen in Verbindung.

■ wann Donnerstag, 17:00 – 18:00

wo / TrainerIn BSVit / Judith Halke

Kosten 65 € / 130 €

## 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 15.04.2026 / 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.baiersdorfersv.de](http://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 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 01.04.2026, 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@baiersdorfersv.de](mailto:kurse@baiersdorfersv.de) oder

per Telefon 0160 91 63 69 73 .

Herausgeber:

Baiersdorfer Sportverein e.V.

Am Sportzentrum 1

91083 Baiersdorf

[www.baiersdorfersv.de](http://www.baiersdorfersv.de)





NEUE  
STORCHEN  
APOTHEKE



**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](mailto:info@neue-storchen-apotheke.de)

