

Gesundheitssport mit Verordnung 2017

Anmeldung mit der Verordnung in der BSV Geschäftsstelle (Teilnahme auch ohne Verordnung möglich)

Wirbelsäulensport mit Verordnung¹⁺² <i>(im BSV-CitySport, außer Mo 16.00 Uhr im SZ Süd)</i>				
Kurs -Nr.	Kursdauer	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
1101	09.01. - 27.03.2017 (12x)	montags 9:00 Uhr mit Patricia Klindworth	36,00	102,00
1201	03.04 - 26.06.2017 (10x)		30,00	85,00
1301	24.07. - 25.09.2017 (10x)		30,00	85,00
1401	02.10. - 18.12.2017 (12x)		36,00	102,00
1102	09.01. - 27.03.2017 (12x)	montags 10:00 Uhr mit Patricia Klindworth	36,00	102,00
1202	03.04 - 26.06.2017 (10x)		30,00	85,00
1302	24.07. - 25.09.2017 (10x)		30,00	85,00
1402	02.10. - 18.12.2017 (12x)		36,00	102,00
1114	09.01. - 27.03.2017 (12x)	montags 11:00 Uhr mit Patricia Klindworth	36,00	102,00
1214	03.04 - 26.06.2017 (10x)		39,00	110,50
1314	24.07. - 25.09.2017 (10x)		30,00	85,00
1414	02.10. - 18.12.2017 (12x)		36,00	102,00
1103	09.01. - 13.03.2017 (9x)	montags 16:00 Uhr mit Maike Schiffer (im SZ Süd)	27,00	76,50
1203	20.03. - 12.06.2017 (9x)		27,00	76,50
1303	14.08. - 25.09.2017 (7x)		21,00	59,50
1403	02.10. - 18.12.2017 (11x)		30,00	85,00
1104	10.01. - 28.03.2017 (12x)	dienstags 15:00 Uhr mit Patricia Klindworth	36,00	102,00
1204	04.04. -27.06.2017 (13x)		39,00	110,50
1304	25.07. - 26.09.2017 (10x)		27,00	76,50
1404	10.10. -19.12.2017 (10x)		30,00	85,00
1105	10.01. - 28.03.2017 (12x)	dienstags 16:00 Uhr mit Patricia Klindworth	36,00	102,00
1205	04.04. -27.06.2017 (13x)		39,00	110,50
1305	25.07. - 26.09.2017 (10x)		30,00	85,00
1405	10.10. -19.12.2017 (10x)		30,00	85,00
1106	10.01. - 28.03.2017 (12x)	dienstags 17:00 Uhr mit Patricia Klindworth	36,00	102,00
1206	04.04. -27.06.2017 (13x)		39,00	110,50
1306	25.07. - 26.09.2017 (10x)		30,00	85,00
1406	10.10. -19.12.2017 (10x)		30,00	85,00
1107	11.01. - 29.03.2017 (12x)	mittwochs 10:00 Uhr mit Patricia Klindworth	36,00	102,00
1207	05.04. - 28.06.2017 (13x)		39,00	110,50
1307	26.07. - 27.09.2017 (10x)		30,00	85,00
1407	04.10. - 20.12.2017 (12x)		36,00	102,00

1) Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt.

2) Für Teilnehmer mit gültiger Verordnung kostenlos.

3) inkl. Eintritt, bei Aquafitness bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen.

Gesundheitssport mit Verordnung 2017

Anmeldung mit der Verordnung in der BSV Geschäftsstelle

Wirbelsäulensport mit Verordnung¹⁺² (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursdauer	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
1108	04.01. - 29.03.2017 (13x)	mittwochs 16:00 Uhr mit Svenja Liermann	39,00	110,50
1208	05.04. -28.06.2017 (13x)		39,00	110,50
1308	02.08. - 27.09.2017 (9x)		27,00	76,50
1408	04.10. - 20.12.2017 (12x)		36,00	102,00
1109	04.01. - 29.03.2017 (13x)	mittwochs 17:00 Uhr mit Svenja Liermann	39,00	110,50
1209	05.04. -28.06.2017 (13x)		39,00	110,50
1309	02.08. - 27.09.2017 (9x)		27,00	76,50
1409	04.10. - 20.12.2017 (12x)		36,00	102,00

Wassergymnastik² (im Lehrschwimmbecken Neukloster)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
2319	31.07. - 27.09.2017 (9x)	montags 14:00 Uhr mit Svenja Liermann	27,00	76,50
2419	04.10. - 20.12.2017 (12x)		36,00	102,00

weitere Gruppen: Mo 14.00 + 16.00 Uhr im Estebad Kayser und Mi 18.00 Uhr im Lehrschwimmbecken Neukloster, z.Zt. Sind dort alle Plätze belegt

Herzsport mit Verordnung² (HPS-Hallen) (Teilnahme auch als Mitglied möglich)			
	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
Anmeldung in der Gst.	samstags	9:00 & 10:00 Uhr	J.Becker, B.Noack, A.Scheller, K.Niemeyer, N.Tolasch, M.Moritz, A.Nöhmer, I. Oltmanns S. Ritthoff, S. Liermann, B. Witt, S. Abraham

Osteoporose¹⁺² (Teilnahme auch als Mitglied möglich) (im BSV-CitySport)			
	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
	mittwochs	9:00 Uhr	Patricia Klindworth

Fit Kids (im SZ Nord)			
→ Ganzheitliches Entwicklungsförderung für Vorschul- und Grundschul Kinder			
Inhalte u.a.:			
- Schulung der Haltung, Koordination und Wahrnehmung			
- Ansätze der Psychomotorik			
- Stärkung des Selbstvertrauens			
Tag	Alter	Uhrzeit	Übungsleiter
freitags	5-7 Jahre	14:30 - 15:30 Uhr	Andrea Scheffer
weitere Infos unter Tel. 04161- 759559			

1) Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt.

2) Für Teilnehmer mit gültiger Verordnung kostenlos.

3) inkl. Eintritt, bei Aquafitness bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen.

Gesundheitssport mit Verordnung 2017

Anmeldung mit der Verordnung in der BSV Geschäftsstelle

Rehasport Orhopädie (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursdauer	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
5202	04.04. - 27.06.2017 (13x)	dienstags 11:45 Uhr mit Svenja Liermann	39,00	110,50
5302	01.08. - 26.09.2017 (9x)		27,00	76,50
5402	10.10. - 19.12.2017 (10x)		30,00	85,00
5203	06.04. - 29.06.2017 (12x)	donnerstags 11:00 Uhr mit Svenja Liermann	36,00	102,00
5303	03.08. - 28.09.2017 (9x)		27,00	76,50
5403	05.10. - 21.12.2017 (12x)		36,00	102,00
5204	07.04. - 30.06.2017 (12x)	freitags 11:30 Uhr mit Svenja Liermann	36,00	102,00
5308	04.08. - 29.09.2017 (9x)		27,00	76,50
5408	06.10. - 29.09.2017 (12x)		36,00	102,00

5308	04.08. - 29.09.2017 (9x)	freitags 10:30 Uhr mit Svenja Liermann	27,00	76,50
5408	06.10. - 22.12.2017 (12x)		36,00	102,00

Lungensport (Reha) (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursdauer	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
5101	02.01. - 27.03.2017 (13x)	montags 15:30 Uhr mit Svenja Liermann	39,00	110,50
5201	03.04. - 26.06.2017 (10x)		30,00	85,00
5301	31.07. - 25.09.2017 (9x)		27,00	76,50
5401	02.10. - 18.12.2017 (12x)		36,00	102,00
5107	06.01. - 31.03.2017 (13x)	freitags 12:30 Uhr mit Svenja Liermann	39,00	110,50
5207	07.04. - 30.06.2017 (12x)		36,00	102,00
5307	04.08. - 29.09.2017 (9x)		27,00	76,50
5407	06.10. - 29.09.2017 (12x)		36,00	102,00

Sport bei Diabetes (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursdauer	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
5105	05.01. - 30.03.2017 (13x)	donnerstags 12:00 Uhr mit Svenja Liermann	39,00	110,50
5205	06.04. - 29.06.2017 (12x)		36,00	102,00
5305	03.08. - 28.09.2017 (9x)		27,00	76,50
5405	05.10. - 21.12.2017 (12x)		36,00	102,00

Sport bei Krebserkrankungen (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursdauer	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
5306	30.08. - 27.09.2017 (5x)	mittwochs 18.00 Uhr mit Maike Schiffer	15,00	42,50
5406	04.10. - 20.12.2017 (11x)		33,00	93,50

1) Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt.

2) Für Teilnehmer mit gültiger Verordnung kostenlos.

3) inkl. Eintritt, bei Aquafitness bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen.

Stand: 15.08.2017

Sonstige Kursangebote 2017

Anmeldung in der BSV Geschäftsstelle

Wirbelsäulensport¹ (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
1111	12.01. - 16.03.2017 (10x)	donnerstags 9:00 Uhr mit Nicola Jolitz	30,00	85,00
1211	23.03. - 15.06.2017 (10x)		30,00	85,00
1311	03.08. - 28.09.2017 (9x)		27,00	76,50
1411	19.10. - 21.12.2017 (10x)		30,00	85,00

Starker/Entspannter Rücken (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
1115	09.01. - 27.03.2017 (12x)	montags 18:00 Uhr mit Birgit Witt <i>im BSV-CitySport</i>	36,00	102,00
1215	24.04. - 19.06.2017 (8x)		24,00	68,00
1315	07.08. - 25.09.2017 (8x)		24,00	68,00
1415	16.10. - 18.12.2017 (10x)		30,00	85,00

Aroha (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3103	11.01. - 05.04.2017 (13x)	mittwochs 20:00 Uhr mit Anja Nöhmer	39,00	110,50
3203	19.04. - 21.06.2017 (10x)		30,00	85,00
3303	02.08. - 27.09.2017 (9x)		27,00	76,50
3203	18.10. - 20.12.2017 (10x)		30,00	85,00

XXL-Fitness mit Spaß (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3123	13.01. - 31.03.2017 (10x)	freitags 20:00 Uhr mit Sven Abraham	30,00	85,00
3223	01.09. - 17.11.2017 (10x)		30,00	85,00

Yoga (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3104	09.01. - 27.03.2017 (12x)	montags 16:30 Uhr mit Sven Schneider	45,00	117,00
3204	03.04. - 26.06.2017 (10x)		37,50	97,50
3304	03.07. - 25.09.2017 (13x)		48,75	126,75
3404	02.10. - 18.12.2017 (12x)		45,00	117,00

1) Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt.

2) Für Teilnehmer mit gültiger Verordnung kostenlos.

3) inkl. Eintritt, bei Aquafitness bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen.

Sonstige Kursangebote 2017

Anmeldung in der BSV Geschäftsstelle

Aquafitness¹⁺³				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
2201	03.04. - 26.06.2017 (10x)	montags 15:00 mit Sabine Neumann (im Estebad Kayser)	52,00	100,00
2304	03.08. - 05.10.2017 (10x)		52,00	100,00
2404	12.10. - 21.12.2017 (11x)		57,20	110,00
2203	06.03. - 24.04.2017 (8x)	montags 19:30 & 20:15 Uhr mit Sabine Neumann (im Aquarella)	41,60	80,00
2303	11.09. - 18.12.2017 (14x) (ohne 9. Oktober)		72,80	140,00
2204	09.03. - 11.05.2017 (8x)	donnerstags 20:00 mit Sabine Neumann (im Estebad Kayser)	41,60	80,00
2304	18.05. - 06.07.2017 (7x)		36,20	70,00
2404	03.08. - 05.10.2017 (10x)		52,00	100,00
2504	12.10. - 21.10.2017 (11x)		57,20	110,00

Aquajogging¹⁺³ (im Aquarella)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
2207	07.03. - 02.05.2017 (8x)	dienstags 19:30 & 20:15 Uhr mit Sabine Neumann	41,60	80,00
2307	12.09. - 19.12.2017 (12x) (ohne 3./10. u. 31. Oktober)		62,40	120,00

Fit ins Wochenende¹⁺³ (im Aquarella)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
2206	04.03. - 06.05.2017 (8x)	samstags 9:00 mit Sabine Neumann	41,60	80,00
2306	16.09. - 16.12.2017 (13x) (ohne 7. Oktober)		67,60	130,00

Babyschwimmen (im Estebad Kayser)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
2210	04.03. - 06.05.2017 (8x)	samstags 17:00 Uhr mit Sabine Neumann	41,60	80,00
2310	13.05. - 01.07.2017 (8x)		41,60	80,00
2410	12.08. - 30.09.2017 (8x)		41,60	80,00
2540	14.10. - 16.12.2017 (10x)		52,00	100,00

1) Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt.

2) Für Teilnehmer mit gültiger Verordnung kostenlos.

3) inkl. Eintritt, bei Aquafitness bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen.

Stand: 15.08.2017

Sonstige Kursangebote 2017

Anmeldung in der BSV Geschäftsstelle

BiB Babys in Bewegung (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
BiB 1 (Geburtsdatum zwischen 16.01. - 25.04.2017)				
C	25.07. - 26.09.2017	dienstags (10x) 10:00 - 11:15 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00	90,00
BiB 1 (Geburtsdatum zwischen 26.04. - 25.07.2017)				
D	10.10. - 19.12.2017	dienstags (10x) 8:45 - 10:00 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00	90,00
BiB 2 (Geburtsdatum zwischen 16.10.2016 - 05.01.2017)				
C	24.03. - 16.06.2017	freitags (10x) 8:45 - 10:00 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00	90,00
BiB 2 (Geburtsdatum zwischen 16.01. - 25.04.2017)				
D	10.10. - 19.12.2017	dienstags (10x) 10:00 - 11:15 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00	90,00
BiB 3 (Geburtsdatum zwischen 15.07. - 15.10.2016)				
C	25.07. - 26.09.2017	dienstags (10x) 8:45 - 10:00 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00	90,00
BiB 3 (Geburtsdatum zwischen 16.10.2016 - 05.01.2017)				
D	13.10. - 15.12.2017	freitags (10x) 8:45 - 10:00 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00	90,00

"Mama fit - Baby mit" (in der HPS Gymnastikhalle)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3310	10.08. - 28.09.2017 (8x)	donnerstags 9.00 - 10.00 Uhr mit Karola Denkert	24,00	68,00
3410	19.10. - 14.12.2017 (9x)		27,00	76,50

Functional Training (BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3440	18.10. - 20.12.2017 (10x)	mittwochs 19.00 Uhr mit Birgit Noack	30,00	85,00

1) Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt.

2) Für Teilnehmer mit gültiger Verordnung kostenlos.

3) inkl. Eintritt, bei Aquafitness bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen.

Stand: 15.08.2017

- 1) Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt.
- 2) Für Teilnehmer mit gültiger Verordnung kostenlos.
- 3) inkl. Eintritt, bei Aquafitness bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen.

Stand: 15.08.2017

- 1) Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt.
- 2) Für Teilnehmer mit gültiger Verordnung kostenlos.
- 3) inkl. Eintritt, bei Aquafitness bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen.

Stand: 15.08.2017

- 1) Bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach, ob es noch freie Plätze gibt.
- 2) Für Teilnehmer mit gültiger Verordnung kostenlos.
- 3) inkl. Eintritt, bei Aquafitness bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen.

Stand: 15.08.2017