

Gesundheitssport mit Verordnung 2017

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

Wirbelsäulensport mit Verordnung¹⁺² (im BSV-CitySport, außer Mo 16.00 Uhr im SZ Süd)				
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	07.08 - 25.08.2017 (8x)		24,00 €	68,00 €
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	07.08 - 25.09.2017 (8x)		27,00 €	76,50 €
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	07.08 - 25.09.2017 (8x)		27,00 €	76,50 €
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	27,00 €	76,50 €
1203	20.03. - 19.06.2017 (10x)		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	01.08. - 26.09.2017 (9x)		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	01.08. - 26.09.2017 (9x)		39,00 €	110,50 €
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	01.08. - 26.09.2017 (9x)		27,00 €	76,50 €
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	02.08. - 27.09.2017 (9x)		27,00 €	76,50 €
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	05.07. - 27.09.2017 (13x)		39,00 €	110,50 €
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	05.07. - 27.09.2017 (13x)		39,00 €	110,50 €
1409	04.10. - 20.12.2017 (12x)		36,00 €	102,00 €

Wassergymnastik² (im Lehrschwimmbecken Neukloster)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
2119	06.02. - 27.03.2017 (8x)	montags 14:00 Uhr mit Svenja Liermann	41,60 €	80,00 €
2219	03.04. - 26.06.2017 (10x)		52,00 €	100,00 €

*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 (in den Hallen der BBS und HPS) (Teilnahme auch als Mitglied möglich)			
	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
Anmeldung in der Gst.	samstags	9:00 & 10:00 Uhr	J. Becker, B. Nöck, A. Scherer, 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
5102	03.01. - 28.03.2017 (13x)	dienstags 11:45 Uhr mit Svenja Liermann	39,00 €	110,50 €
5202	04.04. - 27.06.2017 (13x)		39,00 €	110,50 €
5302	04.07. - 26.09.2017 (13x)		36,00 €	102,00 €
5402	10.10. - 19.12.2017 (10x)		30,00 €	85,00 €
5103	05.01. - 30.03.2017 (13x)	donnerstags 11:00 Uhr mit Svenja Liermann	39,00 €	110,50 €
5203	06.04. - 29.06.2017 (12x)		36,00 €	102,00 €
5303	06.07. - 28.09.2017 (13x)		39,00 €	110,50 €
5403	05.10. - 21.12.2017 (12x)		36,00 €	102,00 €
5104	06.01. - 31.03.2017 (13x)	freitags 11:30 Uhr mit Svenja Liermann	39,00 €	110,50 €
5204	07.04. - 30.06.2017 (12x)		36,00 €	102,00 €
5304	07.07. - 29.09.2017 (13x)		39,00 €	110,50 €
5404	06.10. - 29.09.2017 (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	03.07. - 25.09.2017 (13x)		39,00 €	110,50 €
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	07.07. - 29.09.2017 (13x)		39,00 €	110,50 €
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	06.04. - 28.09.2017 (13x)		39,00 €	110,50 €
5405	05.10. - 21.12.2017 (12x)		36,00 €	102,00 €

Sport bei Krebserkrankungen (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursdauer	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
5106	10.01. - 28.03.2017 (12x)	dienstags 18.00 Uhr mit Maike Schiffer	36,00 €	102,00 €
5206	04.04. - 27.06.2017 (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: 13.02.2017

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 im BSV-CitySport	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 €

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

Aquafitness ¹⁺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 €

Aquajogging ¹⁺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 Wochenende ¹⁺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	05.08. - 30.09.2017 (9x)		46,8	90
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.

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 15.07. - 15.10.2016)				
A	10.01. - 21.03.2017	dienstags (10x) 8:45 - 10:00 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00 €	90,00 €
BiB 1 (Geburtsdatum zwischen 16.10.2016 - 05.01.2017)				
B	24.03. - 16.06.2017	freitags (10x) 8:45 - 10:00 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00 €	90,00 €
BiB 2 (Geburtsdatum zwischen 15.04. - 14.07.2016)				
A	10.01. - 21.03.2017	dienstags (10x) 10:00 - 11:15 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00 €	90,00 €
BiB 2 (Geburtsdatum zwischen 15.07. - 15.10.2016)				
B	28.03. - 20.06.2017	dienstags (10x) 8:45 - 10:00 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00 €	90,00 €
BiB 3 (Geburtsdatum zwischen 16.01. - 14.04.2016)				
A	13.01. - 17.03.2017	freitags (10x) 8:45 - 10:00 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00 €	90,00 €
BiB 3 (Geburtsdatum zwischen 15.04. - 14.07.2016)				
B	28.03. - 20.06.2017	dienstags (10x) 10:00 - 11:15 Uhr mit Andrea Scheffer	50,00 €	90,00 €

"Mama fit - Baby mit" (in der HPS Gymnastikhalle)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3110	16.01. - 17.03.2017 (9x)	montags 10.45 - 11.45 Uhr mit Karola Denkert	27,00 €	76,50 €
3210	24.04. - 19.06.2017 (7x)	montags 10.45 - 11.45 Uhr mit Karola Denkert	21,00 €	59,50 €

Seniorengymnastik - Sturzprophylaxe (im BSV-CitySport)				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3108	14.01. - 25.02.2017 (7x)	samstags 10:30 mit Sabine Neumann	21,00 €	59,50 €
3208	04.03. - 06.05.2017 (8x)		24,00 €	68,00 €
3308	13.05. - 01.07.2017 (8x)		24,00 €	68,00 €

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: 13.02.2017

Sonstige Kursangebote 2017

Anmeldung in der BSV Geschäftsstelle

Schwimmtraining für Erwachsene <i>(im Heidebad)</i>				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
2105	09.05. - 05.09.2017 (14x) (ohne 6.6. und 8. - 31.7)	dienstags 18.00 Uhr mit Sabine Neumann	72,80 €	140,00 €

Kinderschwimmen ab Bronzeabzeichen <i>(im Heidebad)</i>				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
2112	09.05. - 05.09.2017 (14x) (ohne 6.6. und 8. - 31.7)	dienstags 16:00 + 17:00 Uhr mit Sabine Neumann	72,80 €	140,00 €

QiGong <i>(im BSV-CitySport)</i>				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3225	21.04. - 23.06.2017	freitags 10.30 Uhr mit Svenja Liermann	30,00 €	85,00 €

Smovey <i>(Treffpunkt vor der BSV Geschäftsstelle)</i>				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten <i>(inkl. Leihegebühr Smoveyringe)</i>	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3111	07.03. - 04.04.2017 (5x)	dienstags 15.00 Uhr mit Bärbel Süßmuth	10,00 €	32,50 €
3111	09.03. - 06.04.2017 (5x)	donnerstags 15.00 Uhr mit Bärbel Süßmuth	10,00 €	32,50 €

Walking <i>(Treffpunkt Wettloopsweg)</i>				
Kurs -Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	
			Mitglieder	Nichtmitglieder
3005	08.05. - 28.08.2017 (12x)	montags ab 19.30 Uhr mit Sabine Neumann	24,00 €	78,00 €

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.