

SPORTPROGRAMM

Für die ganze Familie

02 | 2021



Mein Sport • Unser Verein



Kinder

Bewegung, Spiel und Spaß für die Jüngsten

Verschiedene Großgeräteaufbauten zum Klettern, Rutschen, Springen und Hangeln fördern die körperlichen Möglichkeiten, der Einsatz von Kleingeräten verbessert die koordinativen Fähigkeiten.

1-3 Jahre - mit einer Begleitperson

2102KI001	Fr	10:35 - 11:35 Uhr	27.08 - 17.12.	15x	38,- (73,-)* €	Anett Ebstein	SH BWH
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	----------------	---------------	--------

2-4 Jahre - mit einer Begleitperson

2102KI004	Do	16:00 - 17:00 Uhr	26.08 - 16.12.	15x	38,- (73,-)* €	Ellen Weinandy	SH BWH
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	----------------	----------------	--------

Abenteuerturnen

Hier wird die Sporthalle zum Abenteuerspielplatz, es wird geklettert, gespielt, gerannt, getobt und gelacht. Bei diesen Kursen ist die Anwesenheit der Eltern nicht erforderlich.

ab 4 Jahre

2102KI011	Do	15:00 - 16:00 Uhr	26.08 - 16.12.	15x	38,- (73,-)* €	Ellen Weinandy	SH BWH
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	----------------	----------------	--------

Grundschulalter

2102KI012	Do	17:00 - 18:00 Uhr	26.08 - 16.12.	15x	38,- (73,-)* €	Ellen Weinandy	SH BWH
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	----------------	----------------	--------

Ballett

3 - 4 Jahre - Spielerische Hinführung zum Kinderballett

2102KI031	Mo	16:00 - 16:45 Uhr	23.08 - 20.12.	13x	44,- (77,-)* €	Monika Schubert	GH Hand
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	----------------	-----------------	---------

ab 5 Jahre/Grundschulalter

2102KI032	Mo	16:45 - 17:45 Uhr	23.08 - 20.12.	13x	59,- (102,-)* €	Monika Schubert	GH Hand
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	-----------------	-----------------	---------

Schwimmen - Wassergewöhnung

2102KI102	Di	14:30 - 15:10 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI103	Di	15:10 - 15:50 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI104	Di	15:55 - 16:35 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI105	Di	16:35 - 17:15 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi

Schwimmen - Seepferdchen - Schwimmabzeichen

2102KI106	Di	14:30 - 15:10 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI107	Di	15:10 - 15:50 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI108	Di	15:55 - 16:35 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI109	Di	16:35 - 17:15 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi

Schwimmen - Bronze - Schwimmabzeichen

2102KI110	Di	14:30 - 15:10 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI111	Di	15:10 - 15:50 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI112	Di	15:55 - 16:35 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI113	Di	16:35 - 17:15 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi

Schwimmen - Silber - Schwimmabzeichen

2102KI114	Di	14:30 - 15:10 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI115	Di	15:10 - 15:50 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI116	Di	15:55 - 16:35 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI117	Di	16:35 - 17:15 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi

Schwimmen - Gold und Hai - Schwimmbadzeichen

2102KI118	Di	14:30 - 15:10 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI119	Di	15:10 - 15:50 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI120	Di	15:55 - 16:35 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi
2102KI121	Di	16:35 - 17:15 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	67,- (134,-)* für das 1. Kind 50,- (134,-)* für jedes weitere Kind	Kombi Kombi

Senioren

Aktiv sein & Fit bleiben durch Gymnastik



Ganzheitliches körperliches Training zur allgemeinen Muskelkräftigung. Verbesserung von Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen.

2102SE001	Di	17:00 - 18:00 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	58,- (87,-)* €	Sabine Walter	TA
2102SE002	Di	18:15 - 19:15 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	58,- (87,-)* €	Sabine Walter	TA

Sitz Dich fit



Wenn die Bewegung im Alter beschwerlicher wird und in der Fortbewegung Unsicherheiten auftreten, gibt es im Sitzen viele Möglichkeiten, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.

2102SE021	Do	17:15 - 18:15 Uhr	26.08 - 16.12.	15x	58,- (87,-)* €	Sabine Walter	TA
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	----------------	---------------	----

Diese Seniorenkurse finden in Kooperation mit dem "Treffpunkt Anna Haus" statt.

In Balance 60 +



Mithilfe der inneren Wahrnehmung werden ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster aufgespürt und allmählich ausgeglichen. Dadurch wird ein ausgewogenes Verhältnis der Körperkraft erarbeitet; Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur werden stabilisiert. Am Ende einer Stunde sorgen entspannende Einheiten für Wohlbefinden.

2102SE031	Di	10:00 - 11:00 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	58,- (87,-)* €	Ulrike Reiferscheid SH BWH	
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	----------------	----------------------------	--

Gesundheit

Beckenbodentraining

10

2102GE002	Di	17:00 - 18:00 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	0,- (122,-)* €	Ulrike Reiferscheid SH BWH
2102GE004	Di	09:00 - 10:00 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	0,- (122,-)* €	Ulrike Reiferscheid SH BWH

Wirbelsäulengymnastik



10

2102GE011	Mo	10:30 - 11:30 Uhr	23.08 - 20.12.	15x	64,- (122,-)* €	Margarete Bartscht SH BWH
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	-----------------	---------------------------

Rückenfitness

10

2102GE022	Do	19:30 - 20:30 Uhr	26.08 - 16.12.	15x	64,- (122,-)* €	Ramilya Gauf SH BWH
2102GE024	Mo	20:00 - 21:00 Uhr	23.08 - 20.12.	15x	64,- (122,-)* €	Artur Ruppel SH BWH
2102GE025	Mi	18:00 - 19:00 Uhr	25.08 - 15.12.	15x	64,- (122,-)* €	Marita Hörsch SH BWH

Pilates Training

NEU

10

2102GE031	Mo	09:30 - 10:30 Uhr	23.08 - 20.12.	15x	64,- (122,-)* €	Elisabeth Kleefisch SH BWH
2102GE034	Di	11:00 - 12:00 Uhr	24.08 - 14.12.	15x	64,- (122,-)* €	Ulrike Reiferscheid SH BWH
2102GE035	Mo	16:15 - 17:15 Uhr	23.08 - 20.12.	15x	64,- (122,-)* €	Tamara Sprinz SH BWH
2102GE036	Fr	10:45 - 11:45 Uhr	27.08 - 17.12.	15x	64,- (122,-)* €	Tamara Sprinz GR BWH

Faszientraining

10

Durch gezielte Trainingsimpulse werden Reize gesetzt, die das muskuläre Bindegewebe, die sogenannten Faszien, optimal in Bewegung setzen. Dadurch erzielen wir größere Beweglichkeit und eine bessere Dehnungsfähigkeit.

2102GE041	Mi	11:00 - 12:00 Uhr	25.08 - 15.12.	15x	64,- (122,-)* €	Ramilya Gauf SH BWH
-----------	-----------	--------------------------	----------------	-----	-----------------	---------------------

KAHA®

10

KAHA® ist ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Es kräftigt, dehnt und entspannt alle entscheidenden Muskelgruppen und ist ohne Vorkenntnisse in jedem Alter und Trainingsstand möglich. Inspiriert vom Taiji, Qigong, Kung Fu und dem klassischen Yoga bietet es Stressabbau, das Gefühl von Entspannung, Mobilität und innere Ruhe.

2102GE051 **Do 18:30 - 19:30 Uhr** 26.08 - 16.12. 15x 64,- (122,-)* € Monika Schubert SH BWH

Training - Tiefenmuskulatur

NEU

10

Training der Tiefenmuskulatur zur Stabilisierung des Bewegungsapparates und Vorbeugung von Rückenproblemen. Geeignet für Trainierte und Anfänger.

2102GE061 **Di 18:00 - 19:00 Uhr** 24.08 - 14.12. 15x 64,- (122,-)* € Ulrike Reifferscheidt SH BWH

10er-Karte

10

Unsere abwechslungsreiche 10er-Karte für alle, die terminlich flexibel sein und verschiedene Sportangebote kennenlernen möchten. Gilt für alle Kurse, welche das blaue „10er“-Symbol ausweisen. Teilnahme auch mehrfach die Woche möglich.

2102ZE010 23.08 - 20.12. 50,- (96,-)* €

Die 10er-Karte ist personalisiert und nicht übertragbar.
Beachten Sie bitte auch unsere Hinweise unter "Infos/Legende".

Personal Training

Personal Training 1

NEU

Personal Training mit Schwerpunkt Rückentraining für Teilnehmer in der zweiten Lebenshälfte.
Das individuelle Training dauert je Einheit 45 Minuten und findet bei dir zu Hause oder nach Verfügbarkeit in unserer Sporthalle statt.
Unsere Trainerin kann auf deine Wünsche eingehen und deine körperlichen Voraussetzungen berücksichtigen.
Die Termine werden nach Absprache mit dir vereinbart.
Unser Einführungsangebot: 3 Termine buchen - 2 Termine zahlen.

Maximale Entfernung vom Vereinsgelände: 10 km

Schwerpunkt Rückentraining

2102PT001 1 x 36,- (45,-)* € Margarete Bartscht

Personal Training 2

NEU

Personal Training mit Schwerpunkt Fitness. Erreiche mit gezieltem und effektivem Training deine persönlichen Ziele. Das Training dauert je Einheit 60 Minuten und findet draußen oder nach Verfügbarkeit in unserer Sporthalle statt.
Unsere Trainerin kann auf deine Wünsche eingehen und deine körperlichen Voraussetzungen berücksichtigen.
Die Termine werden nach Absprache mit dir vereinbart.
Unser Einführungsangebot: 3 Termine buchen, 2 Termine zahlen

Maximale Entfernung vom Vereinsgelände: 10 km

Schwerpunkt Fitness

2102PT011 1 x 48,- (60,-)* € Céline Kurzer

Entspannung und Körperwahrnehmung

Yoga Workshop



Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, Atemübungen, Partnerübungen sowie Meditation. Kennenlernen von unterschiedlichen Yogastilen wie YinYoga, YogaFlow, Hatha Yoga und Rückenyooga. Der Workshop ist für Teilnehmer mit und ohne Yogaerfahrung interessant und möglich. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Decke und Getränk mitbringen. Mindestteilnehmerzahl 6

2102EN021	Sa 15:00 - 18:00	04.09.2021	40,- (60,-)* €	Anett Ebstein	GR BWH
2102EN022	Sa 15:00 - 18:00	27.11.2021	40,- (60,-)* €	Anett Ebstein	GR BWH

Vini-Yoga

Durch die Koordination von Atemrhythmus und Bewegung entsteht eine ruhige, fließende und meditative Yogapraxis. Ziel ist es, Ruhe, Ausgeglichenheit und eine gute Verbindung zu sich selbst über das Üben mit Körper und Atem zu finden. Für Einsteiger und Erfahrene geeignet.

2102EN031	Mi 17:30 - 19:00 Uhr	25.08 - 15.12.	15x 111,- (190,-)* €	Laura Kusnezow	GR BWH
-----------	----------------------	----------------	----------------------	----------------	--------

Rückenyooga

Mit Rückenyooga Verspannungen lösen, die Wirbelsäule beweglich machen und Kraft aufbauen.

2102EN032	Di 10:30 - 12:00 Uhr	24.08 - 14.12.	15x 111,- (190,-)* €	Anett Ebstein	GR BWH
2102EN033	Do 18:15 - 19:45 Uhr	26.08 - 16.12.	15x 111,- (190,-)* €	Anett Ebstein	GR BWH

Yoga



Fließende Bewegungen im eigenen Atemrhythmus, sanfte Kräftigung und Dehnung, Leichtigkeit und das Ankommen bei sich selbst stehen im Mittelpunkt dieser Yogapraxis.

2102EN034	Do 09:30 - 10:30 Uhr	26.08 - 16.12.	15x 74,- (126,-)* €	Elisabeth Kleefisch	SH BWH
-----------	----------------------	----------------	---------------------	---------------------	--------

Rückenyooga

2102EN035	Di 18:15 - 19:45 Uhr	24.08 - 14.12.	15x 111,- (190,-)* €	Anett Ebstein	GR BWH
-----------	----------------------	----------------	----------------------	---------------	--------

Hatha Yoga

Das Zusammenspiel von Atemrhythmus mit Bewegung fördert Flexibilität, kräftigt den Körper und führt zu einer tieferen Verbindung zu sich selbst. Erlerne klassische Atemtechniken, Asanas und Sonnengrüße mit Variationen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Anschließend Meditation möglich!

2102EN036 **Di 19:45 - 21:15 Uhr** 24.08 - 14.12. 15x 111,- (190,-)* € Anett Ebstein GR BWH

Yoga am Abend

Nimm dir die Zeit, um einen anstrengenden Tag ganz bewusst abzuschließen. Wir üben sanfte und regenerierende Asana-Sequenzen, die die Gelenke mobilisieren und die Muskeln kräftigen und dehnen. Entspannungseinheiten unterstützen dich, alles loszulassen, was du nicht mehr brauchst.

2102EN037 **Do 19:45 - 21:15 Uhr** 26.08 - 16.12. 15x 111,- (190,-)* € Anett Ebstein GR BWH

Yin Yoga für die Faszien

Morgens, wenn die Muskulatur noch nicht aufgewärmt ist, ist die beste Zeit für diesen passiven Yogastil. Er zielt auf unser tieferes Gewebe ab, die Faszien. Die Asanas werden einige Minuten gehalten und geben so dem Körper und Geist Zeit, Verspannungen zu lösen. (Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Socken, Getränk)

2102EN038 **Di 09:00 - 10:30 Uhr** 24.08 - 14.12. 15x 111,- (190,-)* € Anett Ebstein GR BWH

2102EN039 **Fr 09:00 - 10:30 Uhr** 27.08 - 17.12. 15x 111,- (190,-)* € Anett Ebstein GR BWH

Qigong



Mit Achtsamkeit Körper, Geist und Seele neu entdecken und zusammenführen. Mit Bewegungsformen aus dem Qigong einen Weg beginnen und auf die Reise gehen. Wenn möglich, finden die Kurse an der frischen Luft in unserem Wellness-Garten oder im Wald statt.

2102EN041 **Mo 10:30 - 11:30 Uhr** 23.08 - 20.12. 15x 74,- (126,-)* € Elisabeth Kleefisch GR BWH

Meditation für Einsteiger



Schon nach wenigen Stunden hat Meditation einen spürbaren Effekt auf die Psyche. Wir sind weniger stressanfällig, werden gelassener und ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit stellt sich ein.

2102EN051 **Di 21:15 - 21:45 Uhr** 24.08 - 14.12. 15x 37,- (63,-)* € Anett Ebstein GR BWH

Fitness

Fitness und Figur

10

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zum Erhalt einer straffen Figur und zur Verbesserung von Kraft und Kondition.

2102FI011 **Mi 10:00 - 11:00 Uhr** 25.08 - 15.12. 15x 64,- (122,-)* € Ramilya Gauf SH BWH

Fitnessstraining für Männer



10

2102FI042 **Do 10:30 - 11:30 Uhr** 26.08 - 16.12. 15x 64,- (122,-)* € Elisabeth Kleefisch SH BWH

Body Forming

10

Hier wartet ein rückengerechtes und intensives Bauch-Beine-Po-Workout mit schwungvollen Beats auf dich!

2102FI051 **Mi 08:30 - 09:30 Uhr** 25.08 - 15.12. 15x 64,- (122,-)* € Ramilya Gauf SH BWH

Body Forming mit Step & Co

10

Bauch-Beine-Po-Workout für ein Ganzkörpertraining mit verschiedenen Geräten.

2102FI052 **Mi 19:00 - 20:00 Uhr** 25.08 - 15.12. 15x 64,- (122,-)* € Marita Hörsch SH BWH

BBP

10

Kraft- und Ausdauertraining für die Formung von Bauch, Beinen und Po. Es erwartet dich ein intensives Workout mit abwechslungsreichen Übungen für einen flachen, starken Bauch und eine definierte Bein- und Pomuskulatur. Für ein abgerundetes Training empfehlen wir im Anschluss den 30-minütigen Bauch X-Press Kurs.

2102FI072 **Mi 20:00 - 21:00 Uhr** 25.08 - 15.12. 15x 64,- (122,-)* € Laura Remmert SH BWH

Bauch X-Press

10

30-minütiges intensives Workout für eine schlanke Taille und eine ausgeprägte Bauchmuskulatur bis hin zum Sixpack.

2102FI073 **Mi 21:00 - 21:30 Uhr** 25.08 - 15.12. 15x 32,- (61,-)* € Laura Remmert SH BWH

Step and Shape

10

Dieser Kurs besteht aus zwei Teilen: Er beginnt mit einem Ausdauertraining auf dem Stepper, worauf ein Training zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur folgt. So kannst du dich innerhalb von 60 Minuten sowohl ausgiebig bewegen als auch deine Rumpfmuskulatur stärken!

2102FI074 **Mo 19:00 - 20:00 Uhr** 23.08 - 20.12. 15x 64,- (122,-)* € Laura Remmert SH BWH

Stretch & Relax

10

Die Übungen sind ein ausgewogener Mix aus Dehnung und Entspannung, um die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit zu verbessern.

2102FI081 **Mi 09:30 - 10:00 Uhr** 25.08 - 15.12. 15x 61,- (32,-)* € Ramilya Gauf SH BWH

Tanzen

Tanzen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Bei allen Tanzkursen werden die individuellen Wünsche der Teilnehmer nach verschiedenen Tänzen berücksichtigt.

2102TA001 **Mo 19:15 - 20:15 Uhr** 5x 25,- (42,-)* € Elke Max VH BWH
06. & 20. Januar | 04. Oktober | 08. & 22. November

Tanzen für Fortgeschrittene

2102TA002 **Mo 19:15 - 20:15 Uhr** 5x 25,- (42,-)* € Elke Max VH BWH
13. & 27. September | 25. Oktober | 15. & 29. November

Gemeinsamer Abschlussabend für alle Tänzer/innen: Montag 06.
Dezember 2021

Stepptanz

2102TA031 **Mo 20:00 - 21:00 Uhr** 23.08 - 20.12. 13x 48,- (82,-)* € Monika Schubert GH Hand

Bogensport

Schnupperkurse Bogenschießen

Bogensport trainiert Körper und Geist, stärkt Rücken und Rumpfmuskulatur, fördert die Selbstwahrnehmung und macht einfach Spaß! Erfahrene Bogenschützen vermitteln dir die Grundlagen und interessante Informationen rund um den Bogen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen praktische Übungen. Das benötigte Material (inkl. Bögen und Pfeilen) wird von uns gestellt.

2102BO001	Sa 12:00 - 14:00 Uhr	35,- (35,-)* €	TE BWH
	25. September & 02. Oktober		
2102BO002	Sa 12:00 - 14:00 Uhr	35,- (35,-)* €	TE BWH
	20. & 27. November		

Tennis

Tennisführerschein I - Anfänger

Wolltet ihr schon immer mal Tennis ausprobieren? Hier bei unserem Tennisführerschein lernt ihr in wenigen Trainingsstunden spielerisch und mit jeder Menge Spaß die Basics des Tennisspiels.

Winter			
2102TE200	2x	63,- (89,-)* €	TE BWH
Termine: nach Absprache im Okt. bis Dez. in einer 4er Gruppe (jeweils 2 Doppelstunden)			
Sommer			
2102TE201	2x	45,- (69,-)* €	TP BWH
Termine: nach Absprache im Aug. bis Sept. in einer 4er Gruppe (jeweils 2 Doppelstunden)			

Tennisführerschein II - Wiedereinsteiger

Ihr habt den Tennisführerschein I schon absolviert und Tennis macht euch Spaß! Oder ihr seid Neueinsteiger und habt wenig Tenniserfahrung? Dann seid ihr hier richtig beim Führerschein II. Hier wird nach den Tennisbasics alles verfeinert: die Grunds Schlagbewegungen, das Ballgefühl, die koordinative Fähigkeit usw.

Winter			
2102TE202	2x	63,- (89,-)* €	TE BWH
Termine: nach Absprache im Okt. bis Dez. in einer 4er Gruppe (jeweils 2 Doppelstunden)			
Sommer			
2102TE203	2x	45,- (69,-)* €	TP BWH
Termine: nach Absprache im Aug. bis Sept. in einer 4er Gruppe (jeweils 2 Doppelstunden)			

Tennisführerschein III - Fortgeschrittene

Ihr habt lange nicht mehr gespielt und möchtet euer Spiel auffrischen. Oder ihr habt den Tennisführerschein II schon absolviert und habt immer noch Spaß am Tennis! Hier wird es weiter verfeinert und verbessert: deine Spieltaktik, die Stabilisierung der Grundschläge/Volley/Slice, sowie die Anwendung der erlernten Technik im Match, usw.

Winter

2102TE204	2x	63,- (89,-)* €	TE BWH
-----------	----	----------------	--------

Termine: nach Absprache im Okt. bis Dez. in einer 4er Gruppe (jeweils 2 Doppelstunden)

Sommer

2102TE205	2x	45,- (69,-)* €	TP BWH
-----------	----	----------------	--------

Termine: nach Absprache im Aug. bis Sept. in einer 4er Gruppe (jeweils 2 Doppelstunden)

Bei Interesse bitte an tennistraining@blau-weiss-hand.de wenden.
Dieses Angebot kann nur außerhalb der Kernzeiten und Medenspielzeiten gebucht werden.

Winterkurs - 4 Spielstunden buchen mit 20 % Rabatt

Sommerkurs - inkl. 3 Std. freies Spiel in der 4er Gruppe

VEREINSANGEBOTE

ABTEILUNG BREITENSPORT

Abteilungsleitung: Annette Neises und Klaus Möhnle

| breitensport@blau-weiss-hand.de

Gymnastik/Fitness

Aerobic	Mo	19:30 – 20:30	Marita Hörsch	SH Hand
Fitness Mix	Mo	18:00 – 19:30	Heidie v. Hardenberg	SH Hand
	Do	19:00 – 20:30	Vera Seetzen	GH Hand
Gymnastik Damen ü 50	Mo	17:00 – 18:00	Ulrike Reifferscheidt	SH Hand
	Mi	17:45 – 18:45	Ramilya Gauf	GH Hand
Gymnastik für Sie	Mo	18:00 – 19:00	Ulrike Reifferscheidt	GH Hand
	Di	18:00 – 19:00	Céline Kurzer	GH Hand
	Mi	18:45 – 19:45	Ramilya Gauf	GH Hand
Beckenbodentraining	Di	09:00 – 10:00	Ulrike Reifferscheidt	SH BWH
(BeBo bitte anmelden)	Di	17:00 – 18:00	Ulrike Reifferscheidt	SH BWH
Fitnessstraining für alle	Di	19:00 – 20:00	Céline Kurzer	GH Hand
Einradfahren & Jonglage	Sa	9:30 – 10:30	Irmgard Broeckmann	SH Hand
Jeden 2. Sa im Monat				

Ballsportarten

Ballspiele Grundschule	Di	17:30 – 18:30	Regina Hartmann	SH Hand
Ballspiele ab 10 Jahre	Di	18:30 – 19:30	Regina Hartmann	SH Hand
Ballspiele ab 14 Jahre	Di	19:30 – 21:00	Regina Hartmann	SH Hand
Badminton ab 10 Jahre	Fr	16:15 – 17:30	Regina Hartmann	SH IGP
Badminton Erwachsene	Fr	20:00 – 21:30	Klaus Peldszus	SH IGP
Zuzügl. 2 Euro Ballgeld				
Gymnastik u Ballspiele für Herren	Do	18:30 – 20:00	Andreas Linke	SH Hand

Kinder und Jugendliche

Kinderturnen für 4 – 6 Jahre	Mi	15:30- 16 .30	Julia Krake	SH BWH
Eltern-Kind-Turnen für 2 – 4 Jahre	Mi	16:30 – 17:30	Julia Krake	SH BWH
 Ich bin Groß Für 4 – 6 Jahre	Di	14:45 – 15:45	Heidie v. Hardenberg	SH BWH
 Klein aber Oho! Für 1-3 Jahre mit Eltern	Di	16:00 – 17:00	Heidie v. Hardenberg	SH BWH

Lauftreff/Walking

Treffpunkt: Kombibad Bergisch Gladbach - Paffrath
Ansprechpartner: Karin Stagge
Karin.stagge@blau-weiss-hand.de | 02202 - 2516035

April bis September	Do	19:00 – 20:00
Oktober bis März	So	10:00 – 11:00

Walkingtreff

Treffpunkt: Parkplatz Blau-Weiß Hand, Franz-Heider-Straße 25

ganzjährig	Mo	16:15 – 17:15
	Mi	08:30 – 09:30
	Mi	09:45 – 10:45
	Fr	08:30 – 09:30

