

Gisela Hackland 04123 5523
DTB-Trainer Pilates
DTB-Kursleiter Yoga

Dörte Harder 04123 808395
LSV-B-Trainer Rehabilitation u. Prävention
Lizenzierte B-Trainer:
• Wirbelsäulengymnastik
• Herz-Kreislauf
DTB-Trainer M.O.B.I.L.I.S-light
DTB-Trainer Aroha

Susanne Hauschildt 04123 1372
LSV-B-Trainer Rehabilitation u. Prävention
Lizenzierte B-Trainer:
• Wirbelsäulengymnastik
• Herzsport

Elisabeth Luckmann-Reumann 04123 2671
LSV-B-Trainer Rehabilitation u. Prävention
Lizenzierte B-Trainer:
• Wirbelsäulengymnastik
• Herzsport
• Innere Organe / Cardio-Fitneß

Karin Schmidt 04123 6774
LSV-B-Trainer Rehabilitation u. Prävention
Lizenzierte B-Trainer:
• Wirbelsäulengymnastik
• Herzsport
• Innere Organe / Cardio-Fitneß

Dr. Sandra Köcke
Dres. A. u. J. Höpfner
Kerstin Quelle
Herzsportgruppenärzte

BMTV Geschäftsstelle
Schulstr. 9
25355 Barmstedt
Kerstin Rossi 04123 3896

**Infos und Anmeldung bei den jeweiligen Trainern
oder in der BMTV Geschäftsstelle.**



Gesundheitsport

KURSE FRÜHJAHR 2013

HERZSPORT

PILATES

VENEN-WALKING

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

YOGA / QI-GONG

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Fast jeder Mensch leidet unter Rückenproblemen. Bewegungsmangel, Schonhaltungen und fehlendes Körpergefühl erzeugen Schmerzen und Nackenverspannungen. Aktiv werden sagt die Wissenschaft.

In diesen Kursen werden Kräftigungs- und Dehnübungen, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen angeboten. Entspannungsübungen beschließen die Stunde.

Kurs WS 1.

Montag 07.01.13 – 10.06.13 17.15 - 18.45 Uhr 18 Wochen

Dörte Harder

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

Turnhalle Gymnasium - Ede-Menzler Weg

Kurs WS 2.

Montag 07.01.13 – 10.06.13 18.45 - 20.15 Uhr 18 Wochen

Dörte Harder

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

Turnhalle Gymnasium - Ede-Menzler Weg

Kurs WS 3.

Montag 07.01.13 – 10.06.13 18.30 - 20.00 Uhr 18 Wochen

Elisabeth Luckmann-Reumann

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

BMTV Halle Schulstraße

Kurs WS 4 .

Mittwoch 09.01.13 – 05.06.13 8.30 - 10.00 Uhr 18 Wochen

Susanne Hauschildt

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

BMTV Halle Schulstr.

Kurs WS 5.

Mittwoch 09.01.13 – 05.06.13 10.00 - 11.30 Uhr 18 Wochen

Susanne Hauschildt

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

BMTV Halle Schulstraße

Kurs WS 6.

Mittwoch 09.01.13 – 05.06.13 16.45 - 18.15 Uhr 18 Wochen

Susanne Hauschildt

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

Turnhalle Gymnasium - Ede-Menzler Weg

Kurs WS 7.

Mittwoch 09.01.13 – 05.06.13 18.15 - 19.45 Uhr 18 Wochen

Susanne Hauschildt

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

Turnhalle Gymnasium - Ede-Menzler Weg

Kurs WS 8.

Donnerstag 10.01.13 – 06.06.13 8.30 - 10.00 Uhr 18 Wochen

Karin Schmidt

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

BMTV Halle Schulstraße

VENEN-WALKING

Venen-Walking ist eine Kombination von Venengymnastik, Gleichgewichtsübungen und Bewegung an der frischen Luft.

Es hilft bei Venenschwäche und lindert Beschwerden. Die Ausdauerfähigkeit wird verbessert und die aufrechte Körperhaltung geschult.

Kurs V 1.

Donnerstag 10.01.13 – 06.06.13 10.00 - 11.30 Uhr 18 Wochen

Karin Schmidt

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

BMTV Halle Schulstraße / Rantzauer See

Kurs V 2.

Freitag 11.01.13 – 07.06.13 9.30 - 11.00 Uhr 18 Wochen

Karin Schmidt

Mitglieder BMTV: 23,40 € / Kursmitglieder 88,40 €

BMTV Halle Schulstraße / Rantzauer See

YOGA / QI-GONG-MIX

Yoga = Klarheit, Harmonie, Kraft schöpfen,
im Einklang sein mit sich und der Welt.

Qi-gong = Die Kunst des Schwebens

Kurs Y 1.

Mittwoch 09.01.13 – 05.06.13 20.00 – 21.15 Uhr 18 Wochen

Gisela Hackland

Mitglieder BMTV: 19,80 € / Kursmitglieder 84,80 €

BMTV Halle Schulstraße

PILATES

Mit Pilates zu einem geschmeidigen Körper, entspannt zur guten Figur und zu einem besseren Selbstbewusstsein finden.

Kurs P 1. Basic / Beginner

Dienstag 08.01.13 – 11.06.13 9.00 - 10.00 Uhr 18 Wochen

Gisela Hackland

Mitglieder BMTV 16,20 € / Kursmitglieder 81,20 €

BMTV Halle Schulstraße

Kurs P 2. Fortgeschrittene

Dienstag 08.01.13 – 11.06.13 18.40 – 19.40 Uhr 18 Wochen

Gisela Hackland

Mitglieder BMTV 16,20 € / Kursmitglieder 81,20 €

BMTV Halle Schulstr.

Kurs P 3. Beginner

Dienstag 08.01.13 – 11.06.13 19.45 – 20.45 Uhr 18 Wochen

Gisela Hackland

Mitglieder BMTV 16,20 € / Kursmitglieder 81,20 €

BMTV Halle Schulstraße

HERZSPORT (Dauerangebot)

Hier treffen sich Patienten mit einer koronaren Herz-erkrankung, um regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Die Bewegungstherapie erfolgt unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Trainers und wird von einem Gruppenarzt ärztlich überwacht.

Die Kosten werden von fast allen Krankenkassen erstattet.

Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Trainingsgruppe
Übungsgruppe

Karin Schmidt
Susanne Hauschildt

Sporthalle Schulstraße Halle 1A/1B