

# Blau-Weiß 96



Sport in Schenefeld

Für BW96-Mitglieder und  
Nicht-Mitglieder offen

Anmeldung bitte über die Geschäftsstelle:  
info@bw96.de oder 040-840544-6

## BW96 KURSE

Frühjahr 2020

Offene Kurse

### Aktiv 70+

Dienstag,  
15:00 – 16:00 Uhr



#### Senioren-sport in vielfältiger Form

Im Alter körperlich und geistig fit bleiben?  
Dann gibt es kaum etwas Besseres als  
Bewegung. Teilnehmen kann man auch,  
wenn man nie oder lange nicht mehr  
sportlich aktiv war.

07.01. – 24.03.20 (12 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Kirsten Klärner  
Kosten: 66,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat weiß für Mitglieder

### Core & Mobility

Mittwoch,  
18:00 – 19:00 Uhr

#### Schwerpunkt Rumpfstabilität, Mobilität und Beweglichkeit.

Ein funktionelles Training zur effektiven  
Kräftigung der Rumpfmuskulatur, gezielte  
Mobilisation und Beweglichkeitsübungen  
gegen Verspannungen und Verkürzungen.

08.01. – 25.03.20 (12 Termine)

Kursraum, Achter de Weiden  
Kursleitung: Sonja Eggerstedt  
Kosten: 72,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder



### Functional Intensiv

Dienstag,  
18:00 – 19:00 Uhr

#### Motivierendes Power-Workout

Ein intensives, funktionelles Ganzkörper- und  
Intervalltraining mit und ohne Kleingeräte.  
Bei diesem athletischen Workout trainierst  
du effektiv Kraft und Ausdauer und hast  
nebenbei eine Menge Spaß!

07.01. – 24.03.20 (12 Termine)

Kursraum, Achter de Weiden  
Kursleitung: Martina Weiß  
Kosten: 72,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder

### Orientalischer Tanz

Mittwoch,  
20:15 – 21:30 Uhr

#### Kurs für fortgeschrittene Tänzerinnen

Spaß an der Bewegung und gute Laune  
mitbringen!  
Nur Mut!

08.01. – 25.03.20 (12 Termine)

Gymnastikraum 1, Achter de Weiden  
Kursleitung: Antje Wellner  
Kosten: 66,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat weiß für Mitglieder

### Qi Gong

Freitag,  
15:45 – 17:00 Uhr

#### Atem-, Bewegungs-, Meditationsübungen

Qi Gong fördert das Wohlbefinden, die  
Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit.  
Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.

10.01. – 27.03.20 (11 Termine)

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Marina Beßler  
Kosten: 77,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder  
Kein Kurs am 20.03.20

### Qi Gong für Senioren

Donnerstag,  
12:30 – 13:30 Uhr

#### Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen

Fördert das Wohlbefinden, die  
Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit,  
das Immunsystem wird gestärkt. Die  
Übungen werden im Sitzen durchgeführt.



09.01. – 26.03.20 (11 Termine)

Kursraum, Achter de Weiden  
Kursleitung: Marina Beßler  
Kosten: 66,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder  
Kein Kurs am 19.03.20

# Blau-Weiß 96



Sport in Schenefeld

## Skigymnastik

Freitag,  
18:00 – 19:00 Uhr

### Die ideale Vorbereitung auf die Skisaison

Ein ganzheitliches Training von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Mit und ohne Kleingeräte.



**10.01. – 27.03.20 (12 Termine)**

Wurmkamphalle  
Kursleitung: Gilberto Erbach  
Kosten: 72,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder

## Strong by Zumba®

Sonntag,  
11:00 – 12:00 Uhr



### Trainieren im Beat

Für alle, die Spaß haben, sich zu Musik auszupowern.  
Die ultimative Mischung aus Kraft-, Tempo- und Konditionstraining.

**12.01. – 29.03.20 (12 Termine)**

Kursraum, Achter de Weiden  
Kursleitung: Yvonne Graupmann  
Kosten: 84,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat lila für Mitglieder

## Tai Chi

Freitag,  
17:00 – 18:00 Uhr



### Steigere dein Wohlbefinden!

Im Tai Chi werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt und sind harmonisch aufeinander abgestimmt mit dem Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

**10.01. – 27.03.20 (11 Termine)**

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Marina Bessler  
Kosten: 66,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat blau für Mitglieder  
*Kein Kurs am 20.03.20*

## Wir sind pfundig

Mittwoch,  
17:00 – 18:00 Uhr

### Auch mit Übergewicht macht Sport Spaß

Bewegung ist ein Gewinn für Fitness und Gesundheit. In netter Runde wird Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Auch für SportanfängerInnen geeignet.

**08.01. – 25.03.20 (12 Termine)**

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Ariane Zernitz  
Kosten: 66,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat weiß für Mitglieder

## Yoga gegen Stress im Alltag

Montag,  
16:15 – 17:30 Uhr

### Klassisches Hatha-Yoga

Durch Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen den Körper stärken und ins Gleichgewicht bringen.



**06.01. – 23.03.20 (12 Termine)**

Kursraum, Achter de Weiden  
Kursleitung: Cornelia Schulze  
Kosten: 96,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat lila für Mitglieder

## Yoga gegen Stress im Alltag

Mittwoch,  
20:00 – 21:15 Uhr

### Klassisches Hatha-Yoga

Durch Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen den Körper stärken und ins Gleichgewicht bringen.

**15.01. – 25.03.20 (11 Termine)**

Kursraum, Achter de Weiden  
Kursleitung: Cornelia Schulze  
Kosten: 88,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat lila für Mitglieder

## Zumba®

Mittwoch,  
19:00 – 20:00 Uhr

### Das mitreißende Tanz-Workout

Trainieren mit Schritten aus lateinamerikanischen Tänzen.  
Leicht zu erlernen und macht viel Spaß.

**08.01. – 25.03.20 (12 Termine)**

Gymnastikraum 3, Achter de Weiden  
Kursleitung: Christina Barysch  
Kosten: 84,-€ für Nicht-Mitglieder  
Kursflat lila für Mitglieder