

## Kursangebote:

### Bewegung und Ernährung

Finde den Spaß an der Bewegung und den Genuss am Essen! Ein Gewichtsreduktionskurs für leicht Übergewichtige. In 10 Bewegungseinheiten und 4 Ernährungseinheiten erlernen die Teilnehmer Strategien ihr Gewicht langfristig zu managen.

**Dörte Harder** (Herz-Kreislauf-Trainerin mit B-Lizenz)

**Birte Bannick** (Dipl. Ökotrophologin)

### Stabilitätstraining

Beim Stabilitätstraining wird durch Balanceübungen gezielt die schwer zu trainierende Haltemuskulatur gestärkt. Der Körper kann sich besser aufrichten, komplexe Bewegungsabläufe werden leichter umgesetzt und **Sturzfahr** wird vorgebeugt. Stabilitätstraining ist für Jedermann geeignet und ein gesunder Weg zu mehr Lebensqualität und Leistung.

**Susanne Hauschildt** (B-Trainerin)

### Faszientraining

Faszien umhüllen den ganzen Körper. Um sie gesund zu erhalten müssen sie gepflegt und gewartet werden. Faszientraining erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bänder, schützt die Muskulatur vor Verletzungen, hält den Körper in Form, dadurch wieder Freude am eigenen Körper und an der Bewegung bekommen.

**Gisela Hackland** (zertifizierte Pilatustrainerin)

Infos zu Kursen auf [www.bmtv.de](http://www.bmtv.de) oder in der Geschäftsstelle.

Bei Kursangeboten ist vor Beginn eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

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

### Ansprechpartner und Trainer

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| Bärbel Butenschön  | 0172 809 7754 |
| Uwe Dannenberg     | 04127 977949  |
| Gisela Hackland    | 04123 5523    |
| Dörte Harder       | 04123 808395  |
| Susanne Hauschildt | 04123 1372    |
| Karin Schmidt      | 04123 6774    |
| Meike Theel        | 04123 8197    |

### Barmstedter MTV von 1864 e.V.

Schulstraße 9  
25355 Barmstedt

Telefon: +49 4123 3896  
Telefax: +49 4123 685264

E-Mail: [info@bmtv.de](mailto:info@bmtv.de)

# GESUNDHEITS- SPORT

Pilates

Venen-Walking

Wirbelsäulengymnastik

Kundalini-Yoga

Herzsport

Rehasport (Orthopädie)

E-Ball

Wechselnde Kursangebote

## Pilates

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

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| <b>P 1 Basic / Beginner</b> | <b>Di. 09.00 – 10.00 Uhr</b> |
| <b>P 2 Fortgeschrittene</b> | <b>Di. 18.40 – 19.40 Uhr</b> |
| <b>P 3 Beginner</b>         | <b>Di. 19.45 – 20.45 Uhr</b> |
| Gisela Hackland             | BMTV Halle Schulstraße       |

## Wirbelsäulengymnastik

Fast jeder Mensch leidet unter Rückenproblemen, Bewegungsmangel. Schonhaltungen und fehlendes Körpergefühl erzeugen Schmerzen und Nackenverspannungen. Aktiv werden - sagt die Wissenschaft! In diesen Übungsstunden werden Kräftigungs- und Dehnübungen, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen angeboten. Entspannungsübungen beschließen die Stunde.

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| <b>WS 1 Montag</b>      | <b>17.00 – 18.15 Uhr</b> |
| Meike Theel             |                          |
| <b>WS 2 Montag</b>      | <b>18.15 – 19.30 Uhr</b> |
| Susanne Hauschildt      | Turnhalle Gymnasium      |
| <b>WS 3 Montag</b>      | <b>18.30 – 19.45 Uhr</b> |
| Karin Schmidt           | BMTV Halle Schulstraße   |
| <b>WS 4 Mittwoch</b>    | <b>08.30 – 09.45 Uhr</b> |
| <b>WS 5 Mittwoch</b>    | <b>10.00 – 11.15 Uhr</b> |
| <b>WS 6. Mittwoch</b>   | <b>16.45 – 18.00 Uhr</b> |
| (ohne Bodenübungen)     |                          |
| <b>WS 7 Mittwoch</b>    | <b>18.15 – 19.30 Uhr</b> |
| Susanne Hauschildt      | BMTV Halle Schulstraße   |
| <b>WS 9 Donnerstag</b>  | <b>18.45 – 20.00 Uhr</b> |
| (mit höherer Belastung) |                          |
| Meike Theel             | 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.

|               |                          |                          |
|---------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>V 1</b>    | <b>Donnerstag</b>        | <b>09.45 – 11.15 Uhr</b> |
| <b>V 2</b>    | <b>Freitag</b>           | <b>09.30 – 11.00 Uhr</b> |
| Karin Schmidt | BMTV Halle Schulstraße / | Rantzauer See            |

## Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga ist eine Yogaform für Menschen, die mit beiden Beinen im Leben stehen. Es hilft, den Alltag mit Gelassenheit und Flexibilität zu meistern. Es ist ganzheitlich und einfach.

|                   |                 |                           |
|-------------------|-----------------|---------------------------|
| <b>Y 1</b>        | <b>Mittwoch</b> | <b>19.30 – 21.00 Uhr</b>  |
| Bärbel Butenschön |                 | Kl. Turnhalle Schulstraße |

## Herzsport

In dieser Gruppe treffen sich Patienten mit einer koronaren Herzerkrankung, 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.

|                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Trainingsgruppe:</b>              | <b>Montag 20.00 – 21.15 Uhr</b>    |
| <b>Übungsgruppe:</b>                 | <b>Montag 20.00 – 21.15 Uhr</b>    |
| Karin Schmidt / Susanne Hauschildt / |                                    |
| Dörte Harder / Meike Theel           |                                    |
| Ärzteamt                             | Sporthalle Schulstraße Halle 1A/1B |

## Rehaport (Orthopädie)

Bei Beschwerden des Bewegungsapparates, bei Gelenkproblemen oder bei Osteoporose hilft es oftmals aktiv den Problemen entgegenzutreten. Spezielle Gymnastik und Gruppenerlebnisse steigern die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche – und von der Krankenkasse genehmigte - Verordnung. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen

|  |                   |                          |
|--|-------------------|--------------------------|
| <b>Gruppe 1</b>                                  | <b>Dienstag</b>   | <b>16.15 – 17.15 Uhr</b> |
| <b>Gruppe 2</b>                                  | <b>Dienstag</b>   | <b>17.30 – 18.30 Uhr</b> |
| Rehasportteam des BMTV                           |                   |                          |
| Susanne Hauschildt / Karin Schmidt / Meike Theel |                   |                          |
| <b>Gruppe 4</b>                                  | <b>Donnerstag</b> | <b>08.30 – 09.30 Uhr</b> |
| Karin Schmidt                                    |                   | BMTV Halle Schulstraße   |
| <b>Gruppe 3</b>                                  | <b>Donnerstag</b> | <b>19.00 – 20.00 Uhr</b> |
| Karin Schmidt K                                  |                   | Kl. Halle Schulstraße    |

## E-Ball / E-Fußball

(Elektro-Rollstuhl Hockey /Fußball)

E-Ball ist ein Hockeysport für Elektro-Rollstuhlfahrer und wird mit fest montierten Schlägern gespielt. E-Fußball wird mit einem größeren Ball nach internationalen Regeln ausgetragen. Die Gruppe besucht Turniere und Meisterschaften

|                                  |
|----------------------------------|
| <b>Samstag 10.00 – 12.00 Uhr</b> |
| Uwe Dannenberg / Kai Rollmann    |
| James-Krüß Halle Heederbrook     |