

## Kursangebot:

### Zumba

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Zumba arbeitet nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik mit sich wiederholenden Bewegungen.

Zumba-Choreographie verbindet Hip-Hop, Salsa, Mambo, Merengue und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen.

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.

Stand: Dez 2016

## Trainer

Susanne Hauschildt (Spartenleiterin)	04123 1372
Sandra Betz	
Hilde Bünting	04123 3660
Holger Ray	04123 7146
Karin Schmidt	04123 6774
Julian Verch	0163 6131941

## TURNEN & FITNESS

Erwachsene

BBP –Training  
CORE-Training  
Deepwork  
Functional Fitness  
Frauengymnastik  
Männergymnastik  
Seniorengymnastik  
Gymnastik & More  
Jedermannsport  
Power Conditioning  
**Kursangebote**

### Barmstedter Männer-Turnverein 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)

**BBP – Training (Bauch-Beine-Po)**

Bye-Bye- Problemzonen

**Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr**

Kl. Turnhalle Schulstraße

**Karin Schmidt****CORE – Training**

CORE-Training bedeutet „Kerntraining“ und meint die Konzentration auf die inneren Haltemuskeln (Beckenbodenmuskulatur), die für die Stabilität und die Figur maßgebend sind.

**Freitag 08.30 – 09.30 Uhr**

BMTV Halle Schulstraße

**Karin Schmidt****Deepwork**

Deepwork ist athletisch, einfach, anstrengend und doch ganz anders als andere Programme.

**Sonntag 17.00 – 18.15 Uhr**

BMTV Halle Schulstraße

**Sandra Betz****Functional Fitness**

Functional Fitness orientiert sich an Bewegungsmustern aus dem täglichen Leben. Es werden komplexe Bewegungen, bei denen mehrere Muskelgruppen zusammenwirken, trainiert.

**Montag 20.00 – 21.30 Uhr****Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr**

BMTV Halle Schulstraße

**Julian Verch****Gymnastik und Fitness****- Frauen**

Ausdauertraining, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Entspannung und Spiele.

**Montag 15.00 – 16.30 Uhr**

BMTV Halle Schulstraße

**Hilde Bünting****Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr**

(anschl. Prellball)

Sporthalle Schulstraße 2 A

**Susanne Hauschildt****- Senioren Frauen****Montag 16.30 – 18.00 Uhr**

BMTV Halle Schulstraße

**Hilde Bünting****- Senioren Männer**

Gymnastik und Prellball

**Montag 18.00 – 19.30 Uhr**

Sporthalle Schulstr. 2A

**Hilde Bünting****Männer Gymnastik und Spiel ( 50+)**

Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitsübungen halten den Körper in Form und beugen Alltagsbeschwerden vor. Spiele kommen nicht zu kurz.

**Montag 20.00 – 22.00 Uhr**

Kl. Turnhalle Schulstraße

**Holger Ray****Gymnastik & More**

Von allem etwas.....

**Dienstag 20.00 – 21.15 Uhr**

Kl. Turnhalle Schulstraße

**Karin Schmidt****Jedermannsport**

Gemischte Gruppe 30 + J. Aufwärmspiele, funktionelle Gymnastik, Handgeräte, Laufspiele, kl. und gr. Sportspiele sind die Schwerpunkte dieser 120 Min.

**Donnerstag 20.00 – 22.00 Uhr**

Turnhalle James-Krüss Schule Heederbrook

**Holger Ray und Team****Power Conditioning**

Du hast Lust auf Auspowern?

**Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr**

Sporthalle Schulst. Gymnastikraum oben

**Julian Verch**