



BMTV-News



Sport mit Freunden | Barmstedter MTV von 1864 e.V. | www.bmtv.de

ANZEIGEN-EXTRA

Faszientraining für besseres Wohlbefinden

Faszien geben uns Halt und straffen unseren Körper. Aus diversen Gründen können die Faszien allerdings verkleben und Schmerzen sowie Verspannungen hervorrufen. Ziel des Faszientrainings ist es, durch spezielles Trainieren der Faszien zu gesteigertem Wohlbefinden zu gelangen. Jede Einheit wird darüber hinaus durch ein Kräftigungsprogramm ergänzt. Faszientraining ist für jede Altersgruppe geeignet.

Leitung: Susanne Hauschildt
Zeitpunkt: dienstags 19.30-20.30 Uhr
Ort: Halle 2 im Sportzentrum Schulstraße.

Total Body Workout für die Ausdauer

Du hast Lust etwas für deine allgemeine Fitness und deine Figur zu tun? Dann bist du beim Total Body Workout des Barmstedter MTV genau richtig. Total Body Workout ist ein intensives Kraftausdauertraining zu motivierender Musik, bei dem sowohl Sporteinsteiger als auch Fortgeschrittene ab dem 23. Februar 2019 herzlich willkommen sind. Also einfach mal vorbeikommen und ausprobieren.

Leitung: Inga Butzmann-Schlegel
Zeitpunkt: mittwochs 18.15-19.15 Uhr
Ort: Gymnastikhalle im Sportzentrum in der Schulstraße.

Fit und gesund im BMTV

Neues Programm startet am 21. Januar / Teilnahme für Vereinsmitglieder kostenlos

Unter dem Motto „Fit und gesund im BMTV“ haben die Abteilungen Gesundheits-sport, Turnen und Fitness und Radsport ein neues gemeinsames Programm entwickelt. Es richtet sich an alle, die etwas für ihre allgemeine Fitness und ihr Wohlbefinden tun wollen. Das Alter spielt dabei keine

Rolle. Die Gruppen „Aktiv 70+“, „Rollator Fit“ oder auch „Sturzprophylaxe“ beispielweise orientieren sich speziell an den Bedürfnissen älterer Menschen. „Functional Fitness“, und „Power Conditioning“ hingegen sind intensive Angebote, bei denen junge und junggebliebene an ihre sportli-

chen Grenzen gehen können. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an weiteren Gruppen für die unterschiedlichsten Vorlieben und Interessen. Bei „Zumba“ und „Step Aerobic“ wird das Herz-Kreislaufsystem tänzerisch gestärkt, Rückenbeschwerden lassen sich durch „Wirbelsäulengymnas-

tik“ oder „Faszientraining“ lindern und Körper und Geist kommen bei „Yoga“ und „Meditation“ in Einklang. Viele der Angebote können am 20. Januar auf dem Sporttag der Vereine ausprobiert werden.

„Fit und gesund im BMTV“ beginnt am 21. Januar. Die

Teilnahme ist für Vereinsmitglieder kostenlos. Nicht-Mitglieder haben die Möglichkeit, das neue Programm sechs Wochen lang zum Preis von 25 Euro zu testen.

Fragen und Anmeldung: Inga Butzmann-Schlegel, Telefon (041 23) 936 7970, Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr.

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	Samstag	Sonntag	Uhrzeit
	BMTV	Gymnastik	Halle 2	BMTV	kl. Turnhalle	Halle 2a	Halle 2b	BMTV	Gymnastik	kl. Turnhalle	BMTV	Gymnastik	kl. Turnhalle	BMTV	BMTV	
08:00																08:00
09:00				9:00-10:00 Pilates				8:30-9:45 Wirbelsäulengym für Frauen						8:30-9:30 Core Training		09:00
10:00								10:00-11:15 Wirbelsäulengym			9:45-11:15 Venens-Walking			9:30-10:45 Sturzprophylaxe		10:00
11:00				10:30-11:30 Rollator Fit												11:00
16:00	15:45-16:45 Aktiv 70+															16:00
17:00	17:15-18:15 Super Seniorinnen		17:00-18:15 Wirbelsäulengym					16:45-18:00 Stuhlgymnastik							17:00-18:15 Deep Work	17:00
18:00			18:15-19:30 Kraft und Balance					18:00-19:00 Yoga für Schwangere	NEU	18:15-19:15 Total Body Workout			18:00-19:00 Bauch-Po-Beine			18:00
19:00	18:30-19:45 Rücken Fit			18:40-19:40 Pilates	NEU			NEU		18:15-19:15 Zumba		18:45-20:00 Power Rücken	19:00-20:00 Power Conditioning			19:00
20:00	20:00-21:30 Functional Fitness	NEU		19:45-21:00 Kraft Classics		19:30-20:45 Gymnastik & more	19:30-20:30 Faszien Training	19:30-21:00 Einrad für Erwachsene	NEU	19:30-21:00 Yoga	NEU	20:00-21:30 Functional Fitness	20:00-21:15 Step Aerobic			20:00
21:00		20:00-21:00 Meditation														21:00
22:00																22:00

Gültig ab 21.01.2019

Jetzt informieren und ausprobieren: info@bmtv.de oder 04123 3896

Radfahren auf Spezialrädern Spaß und Sport beim Tanzen

Indoor Cycling stärkt das Herz-Kreislaufsystem und regt die Fettverbrennung an

Wer sich fragt, was sich hinter „Indoor Cycling“ verbirgt, kann vielleicht mit dem Begriff „Spinning“ schon etwas mehr anfangen. Indoor Cycling ist Radfahren auf speziellen Rädern in der Halle zu motivierender Musik. Den Puls immer im Blick, wird in erster Linie das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Fettverbrennung ange-

regt. Des Weiteren sind auch Kräftigungs- und Haltungsübungen, sowie das Üben des „runden Tritts“ fester Bestandteil jeder Stunde. Durch die intensive und kompetente Betreuung unserer Trainer ist allen Teilnehmern Spaß garantiert.

Neben Stunden für Fortgeschrittene werden ab dem 23. Januar auch Anfänger-

stunden angeboten, für die keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Es ist jeder herzlich willkommen. Da die Anzahl an Rädern begrenzt ist, bitte im Vorhinein bei Kursleiter Thorsten Streich melden (radsport@bmtv.de).

Zeitpunkt: mittwochs 19.15-20.15 Uhr
Ort: kleine Turnhalle in der Schulstraße.

Vor 42 Jahren wurde die Tanzsportabteilung des Barmstedter MTV gegründet. Bereits nach dem zweiten Trainingsabend musste man sich nach einem anderen Saal umsehen, da es im Vereinsheim zu eng wurde. Noch heute ist die Gaststätte „Heeder Damm“ die Trainingsstätte der Tänzer.

Einmal in der Woche treffen sich hier die Mitglieder der Tanzsportabteilung unter der Leitung eines professionellen Tanzlehrers. Der Schwerpunkt liegt im Gesellschaftstanz. Alle Tänze werden sowohl im Standard als auch im Latein getanzt und durch Discofox und Partytänze ergänzt. Die Tanzsportabteilung ist für jedermann offen. Ganz gleich ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Erwachsene oder Jugendliche, jeder wird vom Tanzlehrer behutsam in die Tänze eingewiesen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich



Im „Heeder Damm“ wird seit 42 Jahren getanzt.

FOTO: BMTV



Beim Indoor Cycling sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

FOTO: BMTV

Seit zwölf Jahren bietet die Tanzsportabteilung Tanzkurse für Jugendliche an. Sie laufen jeweils ein halbes Jahr, sind beliebig verlängerbar und enden mit einem Abschlussfest. Der nächste Tanzkurs der Jugendlichen beginnt am 12. Februar 2019.

Im Erwachsenenbereich ist der Einstieg jederzeit möglich, da es keine Kurse gibt. Wir betreiben keinen Wettkampfsport, sondern wollen mit dem Partner zusammen Sport ma-

chen und Spaß haben. Wer gerne tanzen möchte, vielleicht auch schon lange nicht mehr getanzt hat, ist herzlich eingeladen ganz unverbindlich vorbeizukommen.

Informationen gibt es jederzeit unter www.bmtv.de und tanzen@bmtv.de

Leitung: Udo Holm, Telefon (041 23) 80 86 28

Zeitpunkt: dienstags ab 19 Uhr

Ort: Gaststätte Heeder Damm.



BMTV-News



Sport mit Freunden | Barmstedter MTV von 1864 e.V. | www.bmtv.de

ANZEIGEN-EXTRA

Durch Yoga für Schwangere Ruhe finden

In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und entspannt zu bleiben. Yoga kann dabei ein gutes Hilfsmittel sein, das Selbstbewusstsein zu stärken und die eigenen Unsicherheiten zu überwinden. Yogaübungen, Entspannung und Meditation helfen dir dabei, dich auf die Geburt vorzubereiten, von Beginn an eine liebevolle Verbindung mit deinem Baby einzugehen und Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern. Durch Yoga steigerst du dein Körpergefühl und erfährst in dieser Zeit bessere Beweglichkeit, Entspannung sowie Zeit und Ruhe für dich selbst und dein Baby.

Yoga für Schwangere ist auch als Kurs buchbar. Die Kosten betragen 40 Euro für acht Einheiten. Für Vereinsmitglieder ist das Angebot selbstverständlich kostenlos.

Leitung: Tonja Cohrs
Telefon (01 77) 30245 34

Zeitpunkt: mittwochs 18-19 Uhr (ab 23. Januar 2019)

Ort: BMTV-Halle im Sportzentrum Schulstraße.



Beim Training der Nachwuchshandballer ist auch immer Zeit für etwas Spaß.

FOTO: BMTV

Das Tor zur inneren Welt öffnen

„Meditiere täglich 30 Minuten, es sei denn du hast keine Zeit, dann meditiere eine Stunde“ - Buddha -

Meditation ist eine Möglichkeit zu sich selbst zu kommen und das eigene Bewusstsein zu verändern. Es gibt eine Vielzahl von Meditationstechniken, von denen einige vorgestellt werden. Durch die Übungen wird der ständige Fluss der Gedanken und Gefühle unterbrochen und ein Zustand innerer Ruhe angestrebt. Durch das regelmäßige Meditieren öffnen wir das Tor zu unserer inneren Welt, um uns auch in der äußeren Welt entspannter und glücklicher zu fühlen. Wir werden klarer für das Wesentliche im Leben und können zu größerer Zufriedenheit finden.

Leitung: Tonja Cohrs
Zeitpunkt: montags 20-21 Uhr (ab 21. Januar 2019)

Ort: Gymnastikhalle im Sportzentrum Schulstraße.

Impressum

Redaktion

Hartmut Kinastowski (V.i.S.d.P.), Vorsitzender
Barmstedter MTV von 1864 e.V., Schulstraße 9,
25355 Barmstedt.
Kontakt: info@bmtv.de

Druck

A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG
Damm 9 - 19
25421 Pinneberg

Neue Angebote für Kinder

Turnen für die Aller kleinsten und alte Spiele neu entdecken

Gleich zu Beginn des neuen Jahres 2019 starten auch für unsere Kleinen zwei großartige neue Angebote unter der Leitung von Bianca Kath, Telefon (0 41 23) 92 14 88.

In der Stunde „**Turnen für die Aller kleinsten**“ können Kinder im Alter von zirka sechs Monaten bis einhalb Jahren in Begleitung eines Erwachsenen die Turnhalle für sich entdecken. Jede Einheit beginnt mit einem kleinen Begrüßungsritual bevor die Bewegungs-

landschaft erkundet werden kann. Die Kinder lernen das Bewegungen auf verschiedenen Untergründen kennen und entwickeln ein Gefühl für Höhenunterschiede und schulen die Wahrnehmung. Abgerundet wird jede Stunde mit Musik und kleinen Liedern.

Voraussetzung für die Teilnahme: Das Kind kann Krabbeln und ist Vereinsmitglied (8 Euro pro Monat), Begleitperson ist passives Vereinsmitglied (4 Euro pro Monat).

Zeitpunkt: montags 10-10.45 Uhr (ab 21. Januar)

Ort: BMTV Halle im Sportzentrum Schulstraße.

„**Alte Kinderspiele neu entdecken**“ ist das zweite neue Angebot des BMTV und richtet sich an alle Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren. In dieser Stunde werden Spiele wie „Fischer, Fischer“, „der Plumpsack geht rum“ oder „armer schwarzer Karter“, die leider oft in Vergessenheit geraten, zu neuem Leben erweckt. Durch diese Spiele

wird den Kindern nicht nur Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt, sondern auch das Sozialverhalten und die Teamfähigkeit gefördert.

An diesem zunächst zeitlich begrenzten Angebot (8. Februar bis 29. März 2019) können auch Nicht-Vereinsmitglieder für 20 Euro für acht Einheiten teilnehmen.

Zeitpunkt: freitags 15.45-16.45 Uhr (8. Februar bis 29. März 2019)

Ort: kleine Turnhalle in der Schulstraße.

Spiel und Spaß

Weibliche Handball-Jugend sucht Verstärkung

Zur Verstärkung unserer weiblichen E-Jugend (Jahrgang 2008/2009) und unserer weiblichen D-Jugend (Jahrgang 2006/2007) suchen wir neue Spielerinnen. Wer Interesse hat, kann einfach mal vorbeischauen. Spiel und Spaß stehen bei uns im Vordergrund! Natürlich sind auch alle Kinder anderer Altersklassen jederzeit herzlich willkommen.

Das Training der weiblichen E-Jugend findet am Dienstag von 16.15 bis 17.30 Uhr und am Donnerstag von 16 Uhr bis 17.30 Uhr

in der Schulstraße in Halle 1 statt. Die weibliche D-Jugend trainiert dienstags von 16 Uhr bis 17.30 Uhr und donnerstags von 16.15 Uhr bis 17.45 Uhr in der Schulstraße in Halle 2.

Des Weiteren suchen wir nach Trainern für unsere Nachmittagstrainingszeiten. Wenn ihr Spaß an der Arbeit mit Kindern und Lust habt, am Trainingsbetrieb teilzunehmen, oder gerne eine Mannschaft trainieren möchtet, meldet euch bei Andreea Bühlmann, Telefon (0 41 23) 56 83.

Tag der Vereine

BMTV, SSV Rantzenau und FC Heede zeigen sich

Am Sonntag, den 20. Januar, findet von 10 bis 17 Uhr der Sporttag der Barmstedter Vereine statt. Bei diesem Event präsentieren der SSV Rantzenau, der FC Heede und der Barmstedter MTV einen bunten Mix ihres Sportangebotes. Wenn ihr schon immer mal ausprobieren wolltet, wie es ist auf einem großen Trampolin zu springen oder euch schon lange vorgenommen habt, etwas für eure Gesundheit und Fitness zu tun, aber nicht sicher seid welches Angebot das

richtige für euch ist, dann packt die Sportsachen ein und kommt an dem Tag in das Sportzentrum in der Schulstraße.

Auch wenn ihr euch einfach nur über die Arbeit der Vereine informieren wollt, seid ihr herzlich eingeladen. Der Eintritt ist kostenlos. Den ganzen Tag sind Verpflegung und Getränke vor Ort erhältlich. Das genaue Programm könnt ihr auf unserer Homepage einsehen. Wir freuen uns auf euch!

> www.bmtv.de

Termine und Aktuelles

DEEPWORK

Deepwork vereint die körperlichen und geistigen Gegensätze eines funktionalen Ganzkörpertrainings. Perfekt für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren wollen. So. 17 - 18.15 Uhr, BMTV-Halle, Infos: Susanne Hauschildt, Telefon (0 41 23) 13 72.

FUNCTIONAL FITNESS

Nach dem Sport fühlt man sich immer besser. Warum denn nicht mit dem eigenen Körpergewicht trainieren? Mo. und Do. 20-21.30 Uhr, BMTV-Halle, Infos: Julian Verch, www.bmtv.de.

ZUMBA

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das sich aus lateinamerikanischen Tänzen ableitet. Wer Spaß an der Bewegung hat, ist hier genau richtig. Mi. 18.15-19.15 Uhr, kleine Sporthalle Schulstraße. Infos: Mirja Koch, www.bmtv.de.

BADMINTON

Probiere eine der schnellsten Racketsportarten der Welt aus! Badminton ist leicht zu erlernen und macht Spaß. Ab acht Jahren Mo. und Mi., Infos: www.bmtv.de.

> Die Trainingszeiten der anderen Sparten finden Sie im Internet unter: www.bmtv.de