

Anmeldung

Ich möchte an folgendem Kurs teilnehmen:

Bitte ankreuzen

- Stuhlgymnastik [Kurs 1](#)
- Stuhlgymnastik [Kurs 2](#)
- Aktiv Gymnastik [Kurs 1](#)
- Aktiv Gymnastik [Kurs 2](#)
- Rückenschule [Kurs 1](#)
- Rückenschule [Kurs 2](#)**
- Orientalischer Tanz [Kurs 1](#)
- Orientalischer Tanz [Kurs 2](#)

Die Kursgebühr überweise ich (vor Kursbeginn).

Name: _____

Straße: _____

PLZ. / Ort: _____

Telefon: _____

Mail-Adresse: _____

Alter: _____ Jahre Datum: _____

Unterschrift: _____

Vorschläge:

Ich hätte an einem _____
Kurs Interesse.

Dieser Wochentag _____ und diese

Uhrzeit _____ würde mir gut passen.

Sonstiges: _____

Fremdwerbung

Sportheim und Gaststätte

Peter Kramarcyk

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch 19.30 – 22.30 Uhr

Freitag 19.30 – 0.30 Uhr

Sonntag nach Bedarf

Jeden 1. Sonntag im Monat ab 10.00 Uhr

und bei jedem Heimspiel

Werbepartner gesucht!

Impressum: Jacqueline Bülow

Das aktuelle

Kursprogramm

Frühjahr 2009



Komm zum BSV und mach mit!

Kurse

Die Kurse finden einmal wöchentlich statt und bestehen aus 8 Einheiten. **Die Kursgebühr beträgt pro Kurs 30,- €, Vereinsmitglieder Zahlen 20,- €.** Der Betrag ist vor Kursbeginn aus Abwicklungsgründen auf das Konto von Jacqueline Bülow Nr. 3226957 BLZ. 21450000 Sparkasse Mittelholstein zu überweisen. Anmeldungen müssen spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn mit dem beigefügten Anmeldeformular in der Geschäftsstelle vorliegen. Bei zu geringer Beteiligung wird der Kurs abgesagt. **Unter den zehn schnellsten Anmeldern pro Kurs, wird die Hälfte der Kursgebühr am ersten Kurs-Tag verlost und zurück erstattet.**

Stuhlgymnastik

Dieser Kurs ist für ältere Teilnehmer die Lust haben gemeinsam etwas für ihre Gesundheit zu tun. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen zur Lockerung, Ausdauer und Kräftigung mit dem Stuhl.
Jacqueline Bülow 04330-999 453

Freitag 10.30 – 11.30 Uhr Saal Bokelholm

Kurs 1 Beginn 13. März 2009

Kurs 2 Beginn 22. Mai 2009

Aktiv Gymnastik

Wer Sport treibt bleibt länger fit. Wer fit ist fühlt sich wohl. Defizite können durch Sport ausgeglichen werden und versäumtes kann nachgeholt werden. Gymnastik bietet die Möglichkeit umfassend den gesamten Körper zu aktivieren.
Jacqueline Bülow 04330-999 453

Donnerstag 18.00-19.00 Uhr Sporthalle Kleinvollstedt

Kurs 1 Beginn 12. März 2009

Kurs 2 Beginn 07. Mai 2009

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Die unterschiedlichen Bewegungen stellen einen guten Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar. Gefühl und Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern sich nachhaltig. Viele Frauen berichten von positiven Auswirkungen des Tanzes auf ihren Körper und ihre Psyche.
Waltraud Geitner 0174-6339 651

Mittwoch 19.00-20.00 Uhr Saal Bokelholm

Kurs 1 Beginn 11. März 2009

Kurs 2 Beginn 06. Mai 2009

Rückenschule

Einseitige Bewegungen und Bewegungsmangel führen zu Muskelabbau und Rückenschmerzen. Durch gezielte Kräftigungsübungen wird der Rumpf schonend stabilisiert. Das Engagement für die eigene Gesundheit zahlt sich aus.
Jacqueline Bülow 04330-999 453

Dienstag 20.00-21.00 Uhr Sporthalle Kleinvollstedt

Kurs 1 Beginn 10. März 2009

Kurs 2 Beginn 12. Mai 2009

Jetzt noch einsteigen unter Abzug der verlorenen Zeiten von der Kursgebühr. Für Vereinsmitglieder je versäumte Stunde 2,50 €, sonst 3,75 €.

Geschäftsstelle:

Bokelholmer Sportverein

Jacqueline Bülow

Zum Forellensee 1a

24802 Kleinvollstedt

04330-999 453

Mail: bsv-geschaeftsstelle@web.de

Bokelholmer Sportverein

Jacqueline Bülow

Zum Forellensee 1a

24802 Kleinvollstedt