

# Ab in den Süden – Breitensport für die ganze Familie !!

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler,

es ist wieder soweit.

## Das neue Kursangebot vom SV Biemenhorst und SC TuB Mussum ist da.

Wir freuen uns, Euch wieder unser bewährtes Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2023 anbieten zu können. Ihr findet auf den folgenden Seiten einen Auszug aus dem Sportprogramm vom SV Biemenhorst und SC TuB Mussum.

Wie immer, könnt Ihr Euch für die Kurse online (SV Biemenhorst Homepage) oder direkt bei der Kursleitung anmelden. Beachtet dazu bitte die Hinweise!

Hinweisen wollen wir auch auf das umfangreiche Breitensportangebot der Vereine. Weitere Informationen findet Ihr dazu auf den jeweiligen Internetseiten.

Wir laden Euch ein, das Jahr 2023 schwungvoll zu beginnen und Freude und Gemeinschaft im Sport zu erleben! Viel Spaß!

Bleibt gesund und haltet uns die Treue,

### SC TuB Mussum

Frank Groß-Hardt  
(Präsident)

Norbert Giebers  
(Breitensportbeauftragter)



### SV Biemenhorst

Sven Pieron  
(Präsident)

Johannes Tewiele  
(1.stellvertr.Präsident)



## Wichtiges!

Die Kurse vom **SV Biemenhorst** finden, sofern es die aktuelle Lage zulässt, in der Gymnastikhalle an der 'Birkenallee' 58 statt.

Bei den Kursen des **SC TuB Mussum** achtet bitte auf die Ortsangaben beim Kursangebot.

Die angebotenen Kurse werden von qualifizierten Kursleiter/Innen geleitet. Der SV Biemenhorst behält sich bei Kursleiterausfall vor, für Ersatz zu sorgen. Einige Kurse werden von Eurer Krankenkasse unterstützt und gefördert. Bitte dort nachfragen.

Leider können wir Euch zu den Kursen kein Schnupperangebot machen. Ihr könnt aber gerne bei den Breitensportangeboten schnuppern, bevor ihr bei uns Vereinsmitglied werdet.

### Anmeldebedingungen zu den Kursen:

Wir bitten Euch um eine vollständig ausgefüllte schriftliche Anmeldung mit Erteilung einer SEPA-Einzugsermächtigung. **Die Angabe der IBAN ist unbedingt erforderlich! Ebenso ist die Datenschutzerklärung zwingend auszufüllen!** Die schriftliche Anmeldung bekommt Ihr zu den Geschäftszeiten im SVB-Büro.

Ihr könnt Euch zu allen im Heft stehenden Kursen telefonisch vormerken lassen oder direkt das bekannte **Online-Anmeldeverfahren** nutzen!

Die schriftliche bzw. Online-Anmeldung müssen zwei Wochen nach telefonischer Reservierung des Kurses vorliegen, ansonsten wird der Kursplatz neu besetzt. Die Abmeldung von einem Kurs ist bis 1 Woche vor Beginn ohne Gebühr möglich. Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist leider **nicht** möglich. Bitte habt dafür Verständnis!

Für Fragen wendet Euch bitte an:

### **SV Biemenhorst**

Bürozeiten/Geschäftszimmer: Di., Do. + Fr.: 09:00 – 12:00 Uhr

Telefon: 028 71 / 16 583

### **SC TuB Mussum**

Anmeldungen bei der Kursleitung

**Gymnastik für Wirbelsäule und Beckenboden**  
**Ein Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem**  
**SV Biemenhorst**



Ein Angebot für alle, die die Wirbelsäule entlasten und Rückenbeschwerden vorbeugen und lindern möchten. Durch gezielte Übungen soll eine Dehnung, Stärkung und Festigung der Rücken-, Bauch-, Beine- und Armmuskulatur erreicht werden. Unterbauch- und Beckenbodenmuskulatur werden in diesem Kurs ebenfalls trainiert.

**Kursleitung: Iris Menke**

DTB/ Trainerin-Beckenboden, Übungsleiterin B-Sport in der Prävention 'Haltung und Bewegung' und 'Herz-Kreislaufsystem', 'DTB-Rückentrainerin', ÜL-B Sport i.d. Rehabilitation 'Orthopädie', 'Innere Organe', DTB-Kursleiterin Pilates, DTB Entspannungstechnikerin.  
Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

**Kurs-Nr.: 035a** Donnerstag, 10.00 Uhr/ Beginn nach den Sommerferien

**Kurs-Nr.: 036a** Donnerstag, 10.00 Uhr/ Beginn nach den Herbstferien

Gebühr **pro gegebener ¾ Stunde**: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 5,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.

## Yoga für dich

SV Biemenhorst



Yoga trainiert deine Kraft, Beweglichkeit und Dein Gleichgewicht!

Yoga entspannt, gibt Energie und sorgt für straffe Muskeln!

Bitte bequeme Kleidung und Getränke mitbringen.

Es sind keine Hallenschuhe erforderlich, der Kurs findet barfuß oder mit Socken statt.

Bild: LSB A. Bohwinkelmann

### Kurs nach den Winterferien:

30.01. – 27.03.2023

Kurs-Nr.: 027/23

Montags, von 9.00 - 10.00 Uhr

### Kurs nach den Osterferien:

17.04. – 12.06.2023

Kurs-Nr.: 028/23

Montags, von 9.00 - 10.00 Uhr

Gebühr **pro gegebener Stunde**: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Kursleitung: Martina Langkamp, zertifizierte Yogalehrerin

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Corona-schutzverordnung.

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.

# Bodystyling

SV Biemenhorst



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Bodystyling ist ein effektives und forderndes Ganzkörpertraining. In der Gruppe und mit Musik werden die verschiedenen Muskelgruppen gekräftigt. Die Muskelkraft wird verbessert und die Figur dadurch gestrafft.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung: Heike Steverding, Übungsleiterin-B - Sport in der Prävention 'Haltung und Bewegung' und 'Herz-Kreislaufsystem'.

**Auch als Zoom Angebot möglich, falls Präsenzkurse nicht erlaubt sind:**

Kurs-Nr.: 041/23                      Montags, 09.01. – 27.03.2023 von 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: 042/23                      Montags, 17.04. – 19.07.2023 von 19.00 - 20.00 Uhr

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Corona-schutzverordnung.

Gebühr **pro gegebener Stunde:** Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €  
Zoomkurs kostenfrei.

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.

# Bodyworkout

SV Biemenhorst



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Forme Deinen Körper, halte ihn fit und fühl Dich einfach gut. Ausdauer und Muskelkraft wird in dieser Kursstunde angesprochen. Musik und Spaß sind hier beim Training Programm.

Kursleitung: Heike Steverding, Übungsleiterin-B - Sport in der Prävention 'Haltung und Bewegung' und 'Herz-Kreislaufsystem'.

**Auch als Zoom Angebot möglich, falls Präsenzkurse nicht erlaubt sind.**

Kurs-Nr.: 045/23                      Mittwochs, 11.01. – 29.03.2023 von 19.00 - 20.00 Uhr  
Kurs-Nr.: 046/23                      Mittwochs, 19.04. – 21.07.2023 von 19.00 - 20.00 Uhr

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Corona-schutzverordnung.

Gebühr **pro gegebener Stunde**: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €  
Zoom Kurs kostenfrei!

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.

## Zumba –Mix Zumba mit Hanteln

SV Biemenhorst

Für Einsteiger und Fortgeschrittene!



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Der Tanz-Workout mit Spaßfaktor!  
Hier wird Tanz und Fitness vereint. Das Schöne ist, man muss nicht tanzen können, sondern einfach Spaß daran haben, sich zu bewegen. Lasst Euch von latein-amerikanischen Rhythmen mitreißen.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung: Anne Pflawko-Leson,  
lizenzierte Zumba-Instructorin

### Zumba-Mix:

Kurs-Nr.: 029/23

Dienstags, 10.01. – 28.03.2023 von 9.30 - 10.30 Uhr

Kurs-Nr.: 030/23

Dienstags, 18.04. – 20.06.2023 von 9.30 - 10.30 Uhr

### Zumba mit Hanteln:

Kurs-Nr.: 031/23

Freitags, 13.01. – 31.03.2023 von 8.30 - 9.30 Uhr

Kurs-Nr.: 032/23

Freitags, 21.04. – 16.06.2023 von 8.30 - 9.30 Uhr

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Corona-schutzverordnung.

Gebühr **pro gegebener Stunde**: Mitglieder:2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.



# Strong Nation

SV Biemenhorst

Bei diesem hochintensiven Intervalltraining werden keine Wiederholungen gezählt, stattdessen wird zum Beat trainiert. Hier wird **Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining in eine Kursstunde eingebracht**. Der Kalorienverbrauch ist immens hoch, ebenso wie Deine Motivation! Steig ein und komm an Deine Grenze!

**Ein Grundtrainingszustand wird vorausgesetzt !!**

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung:  
Anne Pflawko-Leson,  
lizenzierte Strong-Instructorin

Ort: Turnhalle Möllenstegge



Kurs-Nr.: 033/23      Mittwochs, 11.01. – 29.03.2023 von 18.00 – 19.00 Uhr  
Kurs-Nr.: 034/23      Mittwochs, 19.04. – 21.06.2023 von 18.00 – 19.00 Uhr

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Corona-schutzverordnung.

Gebühr **pro gegebener Stunde**: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.



## Step / Bauch Beine Po

SV Biemenhorst

Ein Fitnesskurs, der gleich zwei Programme miteinander verbindet.

In dieser Kursstunde wird Step-Aerobic mit einem Bauch-Beine-Po-Training kombiniert.

Kursleitung: Heike Steverding, Übungsleiterin B- Prävention  
'Haltung und Bewegung' und 'Herz-Kreislaufsystem'

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.



Kurs-Nr.: 047/23

Mittwochs, 11.01. – 29.03.2023 von 20.00 - 21.00 Uhr

Kurs-Nr.: 048/23

Mittwochs, 19.04. – 21.07.2023 von 20.00 - 21.00 Uhr

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Corona-schutzverordnung.

Gebühr **pro gegebener Stunde**: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.

## Step/Bauch Beine Po

SV Biemenhorst



Ein Fitnesskurs der gleich zwei Programme miteinander verbindet.

In dieser Kursstunde wird Step-Aerobic mit einem Bodyforming-Training kombiniert.

Kursleitung:  
Heike Steverding,  
Übungsleiterin 'B-Sport in der Prävention'

Kurs-Nr.: 049/23  
Kurs-Nr.: 050/23

Montags, 09.01. – 27.03.2023 von 20.00 - 21.00 Uhr  
Montags, 17.01. – 19.07.2023 von 20.00 - 21.00 Uhr

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung.

Gebühr **pro gegebener Stunde**: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €.

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.