

# BSU KURSPROGRAMM BSU

Gesundheitskurse werden möglicherweise von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Fragen Sie nach.  
Quereinstieg jederzeit möglich, anteilige Berechnung der Kursgebühr!

## Wirbelsäulensport

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin	Kosten	Mitglieder	Nichtmitglieder
5411	09.01. – 02.04.2012	montags 9.00 Uhr	5411	19,50 €	78,00 €
5421	16.04. – 16.07.2012	mit Patricia Klindworth	5421	19,50 €	78,00 €
5431	03.09. – 22.10.2012	<b>REHA</b>	5431	12,00 €	48,00 €
5441	29.10. – 17.12.2012		5441	12,00 €	48,00 €
5412	09.01. – 02.04.2012	montags 10.00 Uhr	5412	19,50 €	78,00 €
5422	16.04. – 16.07.2012	mit Patricia Klindworth	5422	19,50 €	78,00 €
5432	03.09. – 22.10.2012	<b>REHA</b>	5432	12,00 €	48,00 €
5442	29.10. – 17.12.2012		5442	12,00 €	48,00 €
5413	09.01. – 02.04.2012	montags 16.00 Uhr	5413	19,50 €	78,00 €
5423	16.04. – 16.07.2012	mit Patricia Klindworth	5423	19,50 €	78,00 €
5433	03.09. – 22.10.2012	<b>REHA</b>	5433	12,00 €	48,00 €
5443	29.10. – 17.12.2012		5443	12,00 €	48,00 €
5414	10.01. – 20.03.2012	dienstags 15.00 Uhr	5414	16,50 €	66,00 €
5424	17.04. – 17.07.2012	mit Patricia Klindworth	5424	19,50 €	78,00 €
5434	04.09. – 23.10.2012	<b>REHA</b>	5434	12,00 €	48,00 €
5444	30.10. – 18.12.2012		5444	12,00 €	48,00 €
5415	10.01. – 20.03.2012	dienstags 16.00 Uhr	5415	16,50 €	66,00 €
5425	17.04. – 17.07.2012	mit Patricia Klindworth	5425	19,50 €	78,00 €
5435	04.09. – 23.10.2012	<b>REHA</b>	5435	12,00 €	48,00 €
5445	30.10. – 18.12.2012		5445	12,00 €	48,00 €
5410	11.01. – 11.04.2012	mittwochs 10.00 Uhr	5410	32,20 €	98,00 €
5420	18.04. – 18.07.2012	mit Patricia Klindworth	5420	32,20 €	98,00 €
5430	05.09. – 31.10.2012	<b>REHA</b>	5430	18,40 €	56,00 €
5440	07.11. – 19.12.2012		5440	16,10 €	49,00 €
5416	11.01. – 11.04.2012	mittwochs 17.00 Uhr	5416	21,00 €	84,00 €
5426	18.04. – 18.07.2012	<b>REHA</b>	5426	21,00 €	84,00 €
5436	05.09. – 31.10.2012	mit Nathalie Martens	5436	12,00 €	48,00 €
5446	07.11. – 19.12.2012		5446	10,50 €	42,00 €
5418	11.01. – 07.03.2012	mittwochs 19.00 Uhr	5418	13,50 €	54,00 €
5428	14.03. – 09.05.2012	mit Ina Oltmanns	5428	13,50 €	54,00 €
5438	16.05. – 18.07.2012	<b>präventiv</b>	5438	15,00 €	60,00 €
5448	05.09. – 31.10.2012		5448	12,00 €	48,00 €
5458	07.11. – 19.12.2012		5458	10,50 €	42,00 €
5417	12.01. – 08.03.2012	donnerstags 9.00 Uhr	5417	13,50 €	54,00 €
5427	15.03. – 10.05.2012	mit Nicola Hein-Jolitz	5427	13,50 €	54,00 €
5437	24.05. – 19.07.2012	<b>präventiv</b>	5437	13,50 €	54,00 €
5447	06.09. – 25.10.2012		5447	12,00 €	48,00 €
5457	01.11. – 20.12.2012		5457	12,00 €	48,00 €

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Wolldecke,

# BSU KURSPROGRAMM BSU

Gesundheitskurse werden möglicherweise von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Fragen Sie nach.  
Quereinstieg jederzeit möglich, anteilige Berechnung der Kursgebühr!

## Pilates - vormittags

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
54116	05.01. – 23.02.2012	donnerstags
54126	01.03. – 10.05.2012	10.15 Uhr -
54136	24.05. – 19.07.2012	Fortgeschrittene
54146	06.09. – 18.10.2012	11.15 Uhr -Anfänger
54156	08.11. – 20.12.2012	

Übungsleiterin: *Birgit Noack*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
54116	18,40 €	56,00 €
54126	20,70 €	63,00 €
54136	20,70 €	63,00 €
54146	16,80 €	52,00 €
54156	16,80 €	52,00 €

## Pilates - abends

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
54117	05.01. – 23.02.2012	donnerstags
54127	01.03. – 10.05.2012	18.00+19.00 Uhr
54147	20.09. – 20.12.2012	

Übungsleiterin: *Birgit Noack*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
54117	18,40 €	56,00 €
54127	20,70 €	63,00 €
54147	27,60 €	84,00 €

## Qi Gong - nachmittags

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
54115	10.01. – 20.03.2012	dienstags 15.30 Uhr
54125	17.04. – 17.07.2012	
54135	04.09. – 23.10.2012	
54145	30.10. – 18.12.2012	

Übungsleiterin: *Anke Bellmann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
54115	23,00 €	70,00 €
54125	29,90 €	91,00 €
54135	18,40 €	56,00 €
54145	18,40 €	56,00 €

## Lauftraining

Geplant nach den Osterferien

Bitte fragen Sie nach.

Übungsleiter: *Jürgen Schwerin*

## Gesundheitssport mit Verordnung

Herzsport und Gymnastik bei Osteoporoseerkrankung finden Sie in unserem Gesamtprogramm

## Qi Gong - abends

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
54114	06.01. – 09.03.2012	freitags 17.00 Uhr
54124	16.03. – 18.05.2012	
54134	25.05. – 20.07.2012	
54144	07.09. – 26.10.2012	
54154	02.11. – 21.12.2012	

Übungsleiterin: *Anke Bellmann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
54114	23,00 €	70,00 €
54124	20,70 €	63,00 €
54134	20,70 €	63,00 €
54144	18,40 €	56,00 €
54154	18,40 €	56,00 €

## Beckenbodengymnastik

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
54113	10.01. – 20.03.2012	dienstags 16.30 Uhr
54123	17.04. – 17.07.2012	
54133	04.09. – 23.10.2012	
54143	30.10. – 18.12.2012	

Übungsleiterin: *Anke Bellmann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
54113	23,00 €	70,00 €
54123	29,90 €	91,00 €
54133	18,40 €	56,00 €
54143	18,40 €	56,00 €

## Walking/Nordic-Walking Einführungskurs

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
4011	07.01. – 03.03.2012	samstags 14.30 Uhr
4021	10.03. – 12.05.2012	
4031	15.09. – 27.10.2012	
4041	03.11. – 22.12.2012	

Übungsleiterin: *Sabine Neumann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
4011	12,00 €	48,00 €
4021	13,50 €	54,00 €
4031	10,50 €	42,00 €
4041	12,00 €	48,00 €

# BSU KURSPROGRAMM BSU

Gesundheitskurse werden möglicherweise von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Fragen Sie nach.  
Quereinstieg jederzeit möglich. anteilige Berechnung der Kursgebühr!

## Aquafitness

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
5315	09.01. – 05.03.2012	jeweils montags
5325	12.03. – 07.05.2012	19.30 Uhr + 20.15 Uhr
5335	10.09. – 29.10.2012	<b>präventiv</b>
5345	05.11. – 17.12.2012	

Übungsleiterin: *Sabine Neumann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
5315	29,70 €	67,50 €
5325	26,40 €	60,00 €
5335	26,40 €	60,00 €
5345	23,10 €	52,50 €

Eintrittsgeld inkl.

Bitte Socken oder Aquaschuhe mitbringen!!!!

## Aquajogging

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
5317	10.01. – 06.03.2012	jeweils dienstags
5327	13.03. – 08.05.2012	19.30 Uhr + 20.15 Uhr
5337	11.09. – 30.10.2012	<b>präventiv</b>
5347	06.11. – 18.12.2012	

Übungsleiterin: *Sabine Neumann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
5317	29,70 €	67,50 €
5327	26,40 €	60,00 €
5337	26,40 €	60,00 €
5347	23,10 €	52,50 €

Eintrittsgeld inkl.

## Aquafitness im Heidebad

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
5324	15.05. – 17.07. + 04.09.2012	dienstags 17.30 Uhr <b>präventiv</b>

Übungsleiterin: *Sabine Neumann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
5324	36,30 €	82,50 €

Eintrittsgeld inkl.

## Kinderschwimmen im Heidebad

ab Bronzeabzeichen

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
5340	15.05. – 17.07. + 04.09.2012	dienstags 15.00 Uhr und 16.00 Uhr

Übungsleiterin: *Sabine Neumann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
		27,50 €
		55,00 €

Eintrittsgeld inkl.

## Wassergymnastik

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
5316	09.01. – 26.03.2012	montags 13.45 Uhr + 14.30 Uhr + 15.15 Uhr
5326	16.04. – 16.07.2012	
5336	09.09. – 22.10.2012	<b>REHA</b>
5346	29.10. – 17.12.2012	

Übungsleiterin: *Sabine Neumann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
5316	30,00 €	72,00 €
5326	32,50 €	78,00 €
5336	20,00 €	48,00 €
5346	20,00 €	48,00 €

## Aquapower

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
5319	12.01.-22.03.2012	donnerstags 17.45 Uhr <b>präventiv</b>

Übungsleiterin: *Nathalie Martens*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
5319	44,00 €	110,00 €

zugl. Eintrittsgeld

Bankverbindung: Sparkasse Harburg-Buxtehude,  
Konto 500 57 504, BLZ 207 500 00

# BSV KURSPROGRAMM BSV

Gesundheitskurse werden möglicherweise von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Fragen Sie nach.  
Quereinstieg jederzeit möglich, anteilige Berechnung der Kursgebühr!

## Baby – Schwimmen (ab 6 Monate)

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
5311	05.01. – 08.03.2012	donnerstags
5321	15.03. – 10.05.2012	15.30 Uhr
5331	24.05. – 19.07.2012	
5341	06.09. – 18.10.2012	
5351	08.11. – 20.12.2012	

Übungsleiterin: *Nathalie Martens*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
5311	33,00 €	75,00 €
5321	23,10 €	52,50 €
5331	29,70 €	67,50 €
5341	23,10 €	52,50 €
5351	23,10 €	52,50 €

## Fit ins Wochenende mit Sabine

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
5318	07.01. – 03.03.2012	samstags 9.15 Uhr
5328	10.03. – 12.05.2012	<b>präventiv</b>
5338	15.09. – 27.10.2012	
5348	03.11. – 22.12.2012	

Übungsleiterin: *Sabine Neumann*

Kosten:	Mitglieder	Nichtmitglieder
5318	26,40 €	60,00 €
5328	29,70 €	67,50 €
5338	23,10 €	52,50 €
5348	26,40 €	60,00 €

inkl. Eintrittsgeld

## Kinder – Schwimmen

Kurs Nr.	Kursdauer	Termin
5330	September – Mai	dienstags/mittwochs

Übungsleiter: Bernd Scheffer, Angela Gerlach, Sabine Neumann, Ina Oltmanns, Anke Oldenburg

Kosten: 66,00 € für 1. Kind  
33,00 € ab 2. Kind

Bitte lassen Sie Ihr Kind auf die Warteliste setzen!

## Erwachsene lernen schwimmen Anfänger

Kurs Nr.	Kursbeginn	Termin
5329	16.05. – 18.07.2012	mittwochs 18.00 Uhr

Übungsleiterin: *Sabine Neumann*

Kosten: Mitglieder 50,00 €  
Nichtmitglieder 100,00 €

Lassen Sie sich vormerken!

## Bewegungsbad

Kursbeginn	Termin
laufend	auf Anfrage

Veranstaltungsort: Kurbad Thien, Poststr. 13,21614 Buxtehude

Für dieses Angebot ist eine Verordnung Ihres Arztes nötig.

## \*Funktionstraining Rücken- und Wassergymnastik

Kursbeginn	Termin
laufend	montags 9.20 – 18.20 Uhr donnerstags 9.20 – 17.20 Uhr

Veranstaltungsort: Kurbad Thien, Poststr. 13,21614 Buxtehude

Für dieses Angebot ist eine Verordnung Ihres Arztes nötig.

Weitere Infos erhalten Sie unter Tel.: 04161 – 3482  
Anmeldungen bitte schriftlich an die BSV-Geschäftsstelle  
Stavenort 15-17, 21614 Buxtehude

Kursanmeldungen auch unter [www.bsv-buxtehude.de](http://www.bsv-buxtehude.de)