Veranstaltungsprogramm Oldenburg 2020

inklusive Wertgutschein über 5,-€!

Immer in Bewegung

Bahama Sports

Dein Treffpunkt in Oldenburg und Osnabrück

0441-9338070

Unser Angebot für Alle

Auch Sie sind eingeladen, dabei zu sein.

Der Breitensportclub BSC e.V. bietet seit vielen Jahren ein abwechslungsreiches Zusatzprogramm rund um die Gesundheit für seine Mitglieder und Gäste an. Auf diesen Seiten finden Sie für die kommenden Monate eine tolle und hochwertige Veranstaltungsauswahl. Zusätzliche Veranstaltungen und Specials veröffentlichen wir auf unserer Homepage und unseren Social Media-Kanälen. Folgen Sie uns dort gerne!

Wir freuen uns auf eine gute Zeit mit Ihnen!

Für einige Angebote ist eine Anmeldung notwendig, für andere wünschenswert. Diese kann vor Ort, telefonisch: 0441-9338070 oder via E-Mail unter: veranstaltungen@bahama-sports.de erfolgen.

Damit Sie sofort wissen, ob und welche Kosten bei einer Teilnahme anfallen, hier eine kurze Definition:

Mitglieder:	BSC-Mitglieder und Hansefitsportler mit BSC-Mitgliedschaft*
Gäste:	alle Hansefitsportler und Teilnehmer ohne BSC-Mitgliedschaft

*BSC-Mitgliedschaft für Hansefit-Sportler ab 5,-€ Beitrag/mtl. mit allen Vorteilen!

Für (Wieder-) Einsteiger

Yoga Starter + Refresher Kurs

1+10 Kursstunden mit Schnuppermöglichkeit

Power Yoga steht für Stärke, Balance, geistige Entwicklung, Fokussierung und Schweiß. Erfahren Sie in unserem Einsteigerangebot alles Grundlegende, um selbst das hohe Potenzial dieser Übungen für sich zu nutzen. Dieser Kurs dient dem Ausprobieren, Auffrischen und Vertiefen und bildet den Einstieg in unser fortlaufendes Yoga-Kursprogramm. Die erste und zweite Stunde kann geschnuppert werden.
Zu jedem Quartal (außer 3. Quartal) starten neue Einsteigerkurse.

1+10 Termine, je montags, 17:00 - 18:00 Uhr

1. Quartal: Start am 13.01.2020
2. Quartal: Start am 20.04.2020
4. Quartal: Start am 05.10.2020

Anmeldung notwendig. 55,- € für Mitglieder und 150,- € für Gäste.

Kursleiter: Andi Eker,
Dipl. Sportlehrer & Yogalehrer

Die Form des Power Yogas trainiert Balance, Körperkraft und Beweglichkeit. Dynamische Übungsabläufe und eine kontrollierte Atemtechnik schaffen Ausgeglichenheit und stärken Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Positionen und Techniken werden in unseren Kursen so individuell wie möglich angepasst und sind damit für jede(n) bestens geeignet.

Innere Ruhe für Vielbeschäftigte

Meditation

1. Kurs: 24.01.-07.02.2020 - 3 Einheiten,
je freitags, 19:30 -20:30 Uhr

2. Kurs: 08.05. - 22.05.2020 - 3 Einheiten,
je freitags, 19:30 -20:30 Uhr

3. Kurs: 16.10. - 30.10.2020 - 3 Einheiten,
je freitags, 19:30 -20:30 Uhr

Für Einsteiger, Neugierige & Kopfmenschen
Abtauchen und für eine Stunde dem Alltag entfliehen. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Meditationsübungen, mit deren Hilfe Körper und Geist entspannen können. In 10-15 minütigen Phasen wird die Konzentration auf die Atmung gelenkt.
Mitzubringen ist bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke.
Der Besuch dieses 3er-Kurses ist Voraussetzung zur Teilnahme am wöchentlichen Kurs.

Schriftliche Anmeldung notwendig.
Maximal 16 TeilnehmerInnen je Kurs.
25,-€ für Mitglieder und 45,-€ für Gäste.

Kursleiterin: Birgit Fesel,
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, liz. Fitnesstrainerin und Meditations-Kursleiterin

Wunderwaffe Kugelhantel

Workshop „Kettlebell-Training“
14.03.2020, Samstag, 14:30 - 18:00 Uhr
10.10.2020, Samstag, 14:30 - 18:00 Uhr

Hocheffektives Ganzkörpertraining
Bei dieser Art des funktionellen Trainings kommen statt „großer“ Geräte kugelförmige Eisenhanteln zum Einsatz. Die Übungen trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und sind damit das perfekte Workout für den ganzen Körper! Die Fliehkraft der Kettlebells sorgt selbst bei kleineren Gewichten für große Effekte, denn die Muskulatur und auch die Fettverbrennung arbeiten bei dieser Trainingsform auf Hochtouren.

Der Workshop ist unabhängig von Trainingszustand und Alter geeignet für alle gesunden Personen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Verbindliche schriftliche Anmeldung notwendig. Teilnehmerzahl begrenzt. Formulare vor Ort oder auf unserer Homepage erhältlich.
15,-€ für BSC-Mitglieder und 35,-€ für Gäste.

Kursleitung: Melanie Kühtmann, liz. Trainerin und 4XF Instructorin Functional Training & CrossTraining
Andreas Kifel, Instructor Functional Fitness

Für alle, die mehr wissen wollen

Infotreff Ernährung

Erfahrungen austauschen und Neues lernen. Zu jedem Treff sind alle eingeladen, die mehr über den Zusammenhang von Ernährung und Training erfahren möchten. Die Themen in der Übersicht:

Diätenk(r)ampf und Jojo-Effekt
28.02.2020, Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr

Tschüss Fett, hallo Muskeln: Multitalent Protein?
15.05.2020, Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr

'Ne fette Sache - Versteckte Fette und Zucker in unseren Supermarktregalen
26.06.2020, Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr

Nahrungsergänzung - nützlich oder nur ein Werbeversprechen?
04.09.2020, Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr

Rettungsring ahoi! Fettwerden war noch nie so einfach
09.10.2020, Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr

Brot weg, Bauch weg? Die „beste Diät"
20.11.2020, Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr

Reservierung erwünscht. Kostenlos für Mitglieder und 5,- € für Gäste.

Referent: Andi Eker, Dipl. Sportlehrer (und Team)

All-In-One-Workout

CrossTraining Special

09.05.-20.06.2020 - 6 Einheiten (30.05. Pause),
immer samstags, 14:00 - 15:00 Uhr

Funktionelles Training voller Power
Bei dieser Form des Ganzkörpertrainings werden neben Ausdauer und Kraft vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert. Die Kombination aus „klassischen" Übungen (wie Liegestütz, Kniebeuge, Klimmzug etc.), Leichtathletikübungen (z.B. Sprünge, Sprints) sowie dem Turnen und Athletiktraining bringt den gesamten Körper in Form.

Anmeldung notwendig, Teilnehmerzahl begrenzt.
Kostenlos für BSC-Mitglieder und 45,- € für Gäste.

Kursleiterin: Melanie Kühtmann,
liz. Trainerin und 4XF Instructorin CrossTraining & Functional Training

Weitere Kursangebote von Boxzirkel über TRX bis Zumba finden Sie auf www.bahama-sports.de

Für „Sie“

Beckenbodenfitness

16.10.-20.11.2020 - 6 Termine,
je freitags, 18:00 - 19:00 Uhr

Die Kraft aus der Mitte

Die Beckenbodenmuskulatur ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden sehr wichtig. Sie spielt nicht nur für das Gleichgewicht eine entscheidende Rolle, sondern trägt auch zu einer guten Körperhaltung bei und stabilisiert unsere inneren Organe.
In diesem Kurs erlernen Sie die richtigen Übungen, mit denen diese Muskelgruppe effektiv und nachhaltig trainiert und ein neues Körperbewusstsein entwickelt wird.

Anmeldung notwendig. 30,- € für Mitglieder und 60,- € für Gäste. Maximal 12 Teilnehmer.
Beckenbodenkurse für „Ihn“ auf Nachfrage.

Kursleiterin: Birgit Fesel,
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, liz. Fitnesstrainerin, Beckenbodentrainerin

Trainingstipp für Neueinsteiger

AOK-Kraftausdauertraining im Fitnessstudio
1. Kurs: 28.02. - 03.04.2020 - 6 Termine
2. Kurs: 21.08. - 25.09.2020 - 6 Termine
jeweils freitags, 18:00 - 19:00 Uhr

Auch für gesetzlich Versicherte anderer Krankenkassen buchbar und erstattungsfähig
Der Kurstipp für Freunde von BSC-Mitgliedern: dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ein gesundheitsorientiertes Training im Fitnessstudio anstreben. Sie lernen unterschiedliche Trainingsformen im Kursraum und auf der Trainingsfläche für ein nachhaltig angelegtes Gesundheitstraining kennen.

Schriftliche Anmeldung (vor Ort erhältlich oder per Zusendung anfordern) notwendig. Kosten: 95,-€. Erstattungsfähig durch jede gesetzliche Krankenkasse bei 80% Teilnahme.

Kursleiterin: Birgit Fesel,
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, liz. Fitnesstrainerin

Sauna, Sole & Wellness

Ein „Muss“ für wellnessorientierte Zeitgenossen ist unser Wellness- und Saunabereich.

Ganzjährig laden wir zum entspannten Schwitzen ein.

Wer viel Zeit mitbringt, kann unser Flair den ganzen Tag genießen und aus unserer Speisen- und Getränkeauswahl wählen.

Außerdem lädt ein Frischluftbereich zum Abkühlen oder Sonnenbaden ein.

Details erfahren Sie auf unserer Homepage oder Sie kommen einfach direkt vorbei und überzeugen sich vor Ort.

Service-Tipp:
Es gibt sowohl einen Handtuch- als auch Bademantelverleih bei uns.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wertgutschein in Höhe von 5,-€ für einen Vortrag Ihrer Wahl

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bahama Sports

Der BSC e.V. ist von Krankenkassen anerkannt zur Durchführung von Reha-Sport gem. §64, SGB IX!

Reha-Sport kommt für Sie infrage, wenn Sie im Alltag durch Rücken-/ Gelenkschmerzen oder Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat eingeschränkt sind oder beispielsweise unter Arthrose, Rheuma oder Osteoporose leiden.

Die Verordnung kann von jedem Arzt auf Nachfrage ausgestellt werden und umfasst in der Regel 50 Gruppenkurstermine. So können Sie langfristig unter fachlicher Anleitung etwas für sich und die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit tun.

Sie können Ihren Termin für eine Beratung mit Physiotherapeuten und Sportlehrern telefonisch bei uns vereinbaren.

Reha-Sport nach §64, SGB IX beim Breitensportclub BSC e.V.

Wir sehen uns!

Bahama-Sports - Heimat des BSC e.V.

Fitness- und Gesundheitskurse • Krafttraining
Squash • Badminton • Sauna
Solevitarium • Reha-Sport • BGF • BGM
Sportsbar • Biergarten • kostenlose Parkplätze
Free WiFi

Veranstaltungsort:

OLDENBURG-Nadorst
Kreyenstraße 41, 26127 Oldenburg
0441-9338070

info@bahama-sports.de

Alle Veranstaltungen und noch vieles mehr finden Sie auch auf unserer Homepage und bei

HANSEFIT

Deutscher Olympischer Sport Bund – In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer – SPORT PRO GESUNDHEIT – Geprüft & Empfohlen

Deutscher Olympischer Sport Bund – Fitness- und Gesundheitsstudio – SPORT PRO FITNESS im Sportverein – Geprüft & Empfohlen

Pluspunkt Gesundheit – Deutscher Turner-Bund

Für Präventiv- und Rehasport:
Von Krankenkassen anerkannt, von Ärzten empfohlen.

www.bahama-sports.de