

Veranstaltungsprogramm Osnabrück 2020



inklusive
Wertgutschein
über 5,-€!

**Immer in
Bewegung**



**Dein Treffpunkt
in Osnabrück und Oldenburg
0541-389966**

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.

Wir freuen uns auf eine gute Zeit mit Ihnen!

Für einige Angebote ist eine Anmeldung notwendig, für andere wünschenswert. Diese kann vor Ort, telefonisch: 0541-389966 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.

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

Wo: Bahama-Sports Nahne

Kursleiterin: Kerstin Bick, Yogalehrerin

1+10 Termine, je mittwochs, 19:30 - 20:30 Uhr

1. Quartal: Start am 15.01.2020

2. Quartal: Start am 15.04.2020

4. Quartal: Start am 07.10.2020

Wo: Bahama-Sports Lüstringen

Kursleiterin: Petra Dirks, Yogalehrerin

1+10 Termine, je donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

1. Quartal: Start am 16.01.2020

2. Quartal: Start am 16.04.2020

4. Quartal: Start am 08.10.2020





Für „Sie“

Beckenbodenfitness

Ab 28.01.-03.03.2020 - 6 Einheiten,
je dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Die Kraft aus der Mitte

Die Beckenbodenmuskulatur ist für die Gesundheit und die Haltung wichtig. Mit den richtigen Übungen wird diese effektiv und nachhaltig trainiert und so ein neues Körperbewusstsein entwickelt.

Anmeldung notwendig. 30,- € für Mitglieder und 60,- € für Gäste. Maximal 12 Teilnehmer.

Beckenbodenkurse für „Ihn“ auf Nachfrage.

Kursleiterin: Anja Backhaus, Übungsleiterin des BSC e.V., Physiotherapeutin mit Zusatzqualifikation Beckenbodentraining

Wo: Bahama-Sports Lüstringen

Smoothie-Bike

03.02.2020, Samstag, 14:00 - 21:00 Uhr

Erst strampeln, dann genießen!

Mit diesem Fahrrad kann sich jeder seinen Smoothie frisch herstellen. Ganz nach dem eigenen Geschmack stellen Sie sich Ihre Obst- und Gemüseauswahl zusammen und dann heißt es: aktiv werden. Durch den eigenen Krafteinsatz erhält der Mixer seinen Schwung. Im Anschluss kann jede/r den verdienten Smoothie genießen. Gesund und lecker!

Ein **kostenloses Angebot** der **DAK Gesundheit**. Keine Voranmeldung nötig. Einfach vorbeikommen und gesund schlemmen! Dauer ca. 5 Minuten je Smoothie.

Wo: Bahama-Sports Nahne



Auch auf dem Sommerfest!
(Termin siehe Aushänge + Homepage)



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:

Rettungsring ahoi! Fettwerden war noch nie so einfach.

25.02.2020, Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr, Lüstringen

Diätenk(r)ampf und Jojo-Effekt

08.05.2020, Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr, Nahne

Zerplatzter Traum Strandfigur? Gibt es das richtige Abnehmtraining überhaupt?

23.06.2020, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, Lüstringen

Energiebooster Zucker? Warum wir unseren Blutzucker mehr beachten sollten

28.08.2020, Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr, Nahne

'Ne fette Sache - versteckte Fette und Zucker in unseren Supermarktregalen

06.10.2020, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, Lüstringen

Nahrungsergänzung - nützlich oder nur ein Werbeversprechen?

27.11.2020, Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr, Nahne

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

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



Erstattungsfähig
durch alle
gesetzlichen
Krankenkassen!

AOK-Functional Training

Workout für mehr Kraft, Beweglichkeit & Ausdauer

Funktionelles Training ist wegen der hohen Effektivität ein absoluter Fitnesstrend. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Ideal auch für Sportler, die sich in ihrem Mannschaftssport verbessern oder den Körper zum Sommer in Schwung bringen wollen. Anmeldung notwendig. 80,-€ für Mitglieder und Gäste. Erstattungsfähiger Präventionskurs.

1. Kurs: 20.04.-15.06.2020 - 8x je montags,

19:00 - 20:00 Uhr, Bahama-Sports Nahne

2. Kurs: 21.08.-09.10.2020 - 8 x je freitags,

15:45 - 16:45 Uhr, Bahama-Sports Lüstringen

KursleiterIn: Geprüfte/r Bewegungspädagoge/in,
Sport- und Gymnastiklehrer/in des BSC e.V.

„Hereinspaziert“: Einbruchschutz für Ihr Zuhause

24.03.2020, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Hausbesuche sind nicht immer schön

Eine Horrorvorstellung für jeden: Mangelnde Sicherheitsmaßnahmen öffnen Tor und Tür für Diebstahl und Kriminalität. Welche Maßnahmen sind sinnvoll, wo wird nur ein Geschäft mit Ihrer Angst gemacht? Unverbindlich, beratend, übersichtlich und hilfestellend führt die Polizei durch dieses Thema.

Platzreservierung erwünscht. Kostenlos für Mitglieder, Gäste 5,-€.

Referent: Martin Schmitz, Präventionsteam Polizei OS

Wo: Bahama-Sports Lüstringen



Für eine schnelle &
gesunde Erholung

Leistung hoch - Schmerzen runter

21.04.2020, Dienstag, Einzeltermine
zwischen 9:00 - 20:00 Uhr

Sportkompression zum Ausprobieren

„Das schlechte Bindegewebe habe ich geerbt – da kann man nichts machen“, „Kompressionssocken sitzen nicht und sind nur teuer.“ In puncto „Kompression“ wird oftmals erst nach Hilfe gesucht, wenn es akut wird. Gut ausgerichtete Kompression und Lymphdrainage können jedoch vieles im Vorfeld leisten und unseren Alltag erheblich erleichtern.

Mit der apparativen Lymphdrainage können Sie bei uns ausprobieren, was Kompression bedeutet und wie es sich anfühlt. Erfahren Sie, wie sich Verletzungsanfälligkeit minimieren lässt, Schmerzen und Schwellungen reduziert werden können und kürzere Regenerationszeiten möglich sind.

Anmeldung notwendig. Je 30-minütige Termine zwischen 9:00 - 12:00 Uhr sowie 16:00 - 20:00 Uhr können vor Ort an der Rezeption vereinbart werden. Der Termin kann auch im Anschluss an den Sport und unmittelbar nach dem Duschen stattfinden, damit die verbesserte Regeneration gut spürbar ist. Das Angebot ist ein Service von Orthopädie Kormeyer (GMHütte). Kostenlos für Mitglieder, Gäste 5,-€.

Referentin: Ariane Bröcker,
Orthopädietechniker-Meisterin
Wo: Bahama-Sports Lüstringen



Neue Anregungen, neue Erfahrungen

Activity Day

25.04.2020, Samstag ab 10:00 Uhr

Für körperliche &
geistige Balance

Workshop 1: Traumziel Kopfstand?

10:00 - 12:00 Uhr

Der Kopfstand ist eine tolle Übung für körperliche und geistige Balance. Hier dreht sich alles um die richtige Technik, Armbalancen und Umkehrhaltungen und das Üben und Ausprobieren verschiedener Varianten. Wir lernen, was es braucht, um sicherer und stabiler in diesen Positionen zu werden und wollen vor allem viel Spaß dabei haben.

Der Workshop ist für alle geeignet, die Lust haben, Neues zu lernen.

Mobilität gewinnen &
Spaß haben

Workshop 2: Animal Athletics

13:00 - 15:00 Uhr

Animal Athletics ist der neue Hype am Fitnessmarkt und eine Form der Athletik-Schulung. Als Basis dient das eigene Körpergewicht. Somit kommen wir ohne Equipment aus und benötigen nur wenig Platz. Natürliche Bewegungen bilden die Grundlage für mehr Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer und fördern einen athletischeren Körper.



... mit Nadine Plum

Flexibilität &
Schmerzfreiheit

Workshop 3: Erfolgsformel Faszien

16:15 - 17:45 Uhr

Faszientraining fasziniert im rehabilitativen und präventiven Breiten- und Leistungssport. Doch welche Funktion und Aufgabe erfüllen die Faszien in unserem Körper? Und wie kann ich sie pflegen und geschmeidig halten? Wir blicken neugierig auf dieses Bindegewebe, das den ganzen Körper wie ein Netz durchzieht und werden in diesem Workshop unsere Faszien verwöhnen und rundum versorgen. Eine abgerundete Praxiseinheit aus Yoga, Massage und medizinischer Spiraldynamik.

Verbindliche schriftliche Anmeldung nötig.

Teilnehmerzahl begrenzt. Formulare sind vor Ort und auf unserer Homepage erhältlich.

Mitglieder 15,-€/Workshop, Gäste 25,-€/Workshop.

All-In-Tarif (alle 3 Workshops) für Mitglieder 35,-€, Gäste 55,-€. **Anmeldeschluss 04.04.2020.**

Kursleiterin: Nadine Plum,

Sport- und Gymnastiklehrerin, Lehrerin für u.a.

Yogafitness, Strong Yoga, YogaWheel uvm.

Ort: Bahama-Sports Nahne

Die Workshops sind sowohl einzeln als
auch im Gesamtpaket buchbar!



„Tankstelle Wald“

Für Geübte

16.05.2020, Samstag, 9:00 - ca. 17:00 Uhr

Per Schuhsohle statt mit dem Autoreifen ...

... erobern wir einen wunderschönen ca. 16 km langen Landstrich im Südkreis. Es geht fröhlichen Schrittes auch mal bergan Richtung GMHütte mit Aussicht zum Piesberg und St. Katharinen. Für alle geeignet, die eine gute Grundkondition und Lust auf Gesellschaft und frische Luft haben.

Treffpunkt: 9:00 Uhr Bahama-Sports Nahne oder 9:30 Uhr ab Parkplatz „Offenes Holz“, Bad Iburg

Silberseestollen & Industrieruine

Für Gemütliche

12.09.2020, Samstag, 13:00 - ca. 17:00 Uhr

Ein lockerer Rundweg durch Hasbergen

Das Denkmal Augustaschacht oder der Silberseestollen sind Ihnen unbekannt? Dann wird es Zeit, das zu ändern! Gemeinsam erleben wir eine lohnende Halbtageswanderung (ca. 7,5 km).

Treffpunkt: 13:00 Uhr Bahama-Sports Lüstringen oder 13:30 Uhr ab Augustaschacht, Hasbergen

Für beide Touren gilt: Reservierung bis 4 Tage vorher erwünscht, kostenlos für Mitglieder, Gäste 5,-€.

Für Ausrüstung und Verpflegung sorgt jeder selbst, Sammeltaxis vom jeweiligen Treffpunkt werden nach Anmeldung unter den Teilnehmern organisiert. Nachricht mit Details folgt ca. eine Woche vorher.

Wegbegleiter: Lutz Molitor (Laufcoach, Schuh+Sport Molitor) und Marietris Menke (BSC e.V.)



IQFACE }
ACADEMY

Nützlich in allen
Lebensbereichen

Sehen Sie mehr als andere!

26.05.2020, Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr, Lüstringen

10.11.2020, Dienstag, 18:30 - 21:00 Uh, Nahne

Facereading: Menschen verstehen ohne Sprache

Wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt, ist in seinem Gesicht zu lesen. Sie erhalten spannende und aufschlussreiche Einblicke in die seit Jahrtausenden praktizierte Lehre des Gesichtslensens. Werden Sie zum Menschenkenner und erfahren Sie, warum eine gute Menschenkenntnis von Bedeutung ist.

Seminarplätze begrenzt. Reservierung bis 5 Tage vorher. Für Mitglieder kostenlos, Gäste 5,-€.

Referentin: Nadine Ahrens, Trainerin im Gesundheitswesen, Facemapping Expertin (IQ Face Academy)

Meditation

22.09.-06.10.2020 - 3 Einheiten,

je dienstags, 10:15 - 11:15 Uhr

Für Einsteiger, Neu-
gierige & Skeptiker

Innere Ruhe für Vielbeschäftigte

Abtauchen und für eine Stunde dem Alltag entfliehen. In 10-15 minütigen Phasen lernen Sie, die Konzentration auf die Atmung zu lenken. Bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen. Anmeldung schriftlich notwendig, Formulare vor Ort. 25,-€ für Mitglieder und 45,-€ für Gäste.

Kursleiterin: Sylwia Batta, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin und Meditationskursleiterin

Wo: Bahama-Sports Lüstringen



Vorsicht, Langfinger und „Tatort Telefon“

13.10.2020, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Sicherheitstipps der Polizei

Die Welt dreht sich gesellschaftlich und digital schneller, alles wird unübersichtlicher. Dazu gehören nicht nur Internetgeschäfte und falsche Polizeibeamte am Telefon, sondern auch der Besuch von Großveranstaltungen wie Weihnachtsmarkt oder auch die Osnabrücker Shoppingmeile. Gute Voraussetzungen, die sich Betrüger gerne zunutze machen. Lassen Sie sich Tricks verraten, damit Sie nicht darauf hereinfallen! Platzreservierung erwünscht. Kostenlos für Mitglieder, 5,-€ für Gäste.

Kursleiter: Martin Schmitz, Präventionsteam Polizei OS

Wo: Bahama-Sports Lüstringen

Selbstverteidigung für Frauen

27.10.-01.12.2020 (10.11. entfällt) - 5 Einheiten,
je dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Einsteiger- und Auffrischkurs

Es ist gut, auf Situationen, in denen man als Frau in Bedrängnis kommen kann, vorbereitet zu sein. Rudi Lange vermittelt den Teilnehmerinnen, im Fall der Fälle einen kühlen Kopf zu bewahren und nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Anmeldung notwendig. 50,-€ für Mitglieder und 75,-€ für Gäste.

Kursleiter: Rudi Lange, Polizeioberkommissar

Wo: Bahama-Sports Lüstringen



Extras und Kursspecials

Wir haben ganzjährig tolle Extras im Programm.
Vorbeischaun lohnt sich immer wieder!

Total Body Workout

Outdoor-Kursspecial im Sommer

Auspowern unter freiem Himmel

Dieses intensive Bodyathletic-Training sorgt für mehr Ausdauer und fordert und fördert die Muskelkraft gleichermaßen. Ein kraftvolles und knackiges Workout, das sich durch einen besonders hohen Nachbrenneffekt auszeichnet.

Die genaue Terminausschreibung erfolgt im Frühjahr 2020, Aushänge in den Filialen und News auf der Homepage beachten! Veranstaltungsort: Lüstringen.

Sommerfest in Osnabrück

Alle Jahre wieder im September

Wir feiern (mit) unsere(n) Mitglieder!

Unser Sommerfest ist in jedem Jahr ein echtes Highlight. Kühle Getränke, leckeres Essen und die Siegerehrung unseres Sommergewinnspiels sorgen für gute Laune und ausgelassene Stimmung bei allen Beteiligten.

Der genaue Termin wird rechtzeitig im Voraus bekannt gegeben. Aushänge in den Filialen und News auf der Homepage beachten!

Sauna, Sole & Wellness

Ein „Muss“ für wellnesorientierte Zeitgenossen sind unsere Wellness- und Saunabereiche.

Ganzjährig laden wir mit verschiedenen Veranstaltungen zum entspannten Schwitzen ein.

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

In allen Häusern lädt außerdem 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: _____





Wir sehen uns!

Bahama-Sports - Heimat des BSC e.V.

Fitnesskurse • Gesundheitskurse • Krafttraining
 Squash • Tennis • Badminton
 Reha-Sport • Physiotherapie • BGF • BGM
 Sauna • Solarium • Solevitarium
 Salzlounge • Salztherapie • Gradierwerk
 Sportsbar • Biergarten • kostenlose Parkplätze
 Free WiFi in allen Filialen

Veranstaltungsorte:

OSNABRÜCK-Nahne

Im Nahner Feld 1, 49082 Osnabrück, 0541-55665

OSNABRÜCK-Lüstringen

Siemensstr. 9-11, 49086 Osnabrück, 0541-389966

info@bahama-sports.de

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



**Pluspunkt
 Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

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

Veranstaltungsübersicht Bahama-Sports 2020

Was?	Wann?	Wo?	S.
Yoga-Starter + Refresher	ab 15.01.- 10x, 19:30 Uhr ab 16.01.- 10x, 18:30 Uhr	NA LÜ	3
Beckenbodenfitness	28.01.-03.03. (6x), 18:30 Uhr	LÜ	4
Smoothie Bike	03.02., 10:00 - 18:00 Uhr	NA	4
Rettungsring ahoi!	25.02., 19:45 - 20:45 Uhr	LÜ	5
Einbruchschutz	24.03., 18:00 - 19:30 Uhr	LÜ	6
Yoga-Starter + Refresher	ab 15.04., 19:30 - 20:30 Uhr ab 16.04., 18:30 - 19:30 Uhr	NA LÜ	3
Functional Training	20.04.-15.06. (8x), 19:00 Uhr	NA	6
Sportkompression zum Ausprobieren	21.04., 9:00 - 20:00 Uhr (30 Min./Einzeltermin)	LÜ	7
Activity Day, 3 Workshops	25.04., 10:00 - 18:00 Uhr	NA	8-9
Diätenk(r)ampf + Jojo-Effekt	08.05., 19:00 - 20:00 Uhr	NA	5
Tankstelle Wald	16.05., 9:00 - ca. 17:00 Uhr	NA	10
Facereading	26.05., 18:30 - 21:00 Uhr	LÜ	11
Zerplatzter Traum Strandfigur?	23.06., 18:00 - 19:00 Uhr	LÜ	5
Functional Training	21.08.-09.10. (8x), 15:45 Uhr	LÜ	6
Energiebooster Zucker?	28.08., 19:00 - 20:00 Uhr	NA	5
Total Body Workout (Outdoor-Kurs)	Sommermonate (Termin wird noch bekannt gegeben)	LÜ	13
Sommerfest	September 2020		13
Rundweg Hasbergen	12.09., 13:00 - 17:00 Uhr	LÜ	10
Meditation	22.09.-06.10. (3x), 10:15 Uhr	LÜ	11
'Ne fette Sache	06.10., 18:00 - 19:00 Uhr	LÜ	5
Yoga-Starter + Refresher	ab 07.10.- 10x, 19:30 Uhr ab 08.10.- 10x, 18:30 Uhr	NA LÜ	3
Vorsicht, Langfinger und „Tatort Telefon“	13.10., 18:00 - 19:30 Uhr	LÜ	12
Selbstverteidigung für Frauen	27.10.-01.12. (5x), 18:30 Uhr	LÜ	12
Facereading	10.11., 18:30 - 21:00 Uhr	NA	11
Nahrungsergänzung	27.11., 19:00 - 20:00 Uhr	NA	5

Alle Infos auch auf www.bahama-sports.de!