Programm 2024

Präventions-Kursangebote 2024

Hier bietet der BRSV laufend neue Kurse an, die zum Teil auch von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte beachten sie dazu unsere aktuellen Kurstermine, und die entsprechende Ankündigung, die mit Handzetteln in den Gruppen, auf der Vereinshomepage und in der örtlichen Presse stattfinden!

- ***Yoga***
  (Achtsam ausgeführte Übungen sorgen für Entspannung, Wohlgefühl, Gesundheit und Fitness)
- ***Nordic Walking***
  (Wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken, positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem sowie Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerte)
- ***Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining***
  (Mit kleinen Geräten große Trainingserfolge erzielen.
  Dehnt und kräftigt die Muskulatur. Bearbeiten von Problemzonen!)
- ***Trittsicher durchs Leben***
  (Vorbeugen von Stürzen mit abwechslungsreichen Gleichgewichtstraining und unterschiedlichen Schrittvarianten)
- ***Pilates***
  (Konzentrierte Pilatesübungen und die richtige Atemtechnik fördern das Bewusstsein für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster
  Donnerstag 18.00-19.00 Uhr FC-Heim
- ***Zumba® Gold und Zumba® Kids – Neu!***
  (Es werden Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert, Geist und Gehirn gefordert und der Spaß an der Bewegung kommt auch nicht zu kurz)

❖ Fitnessgymnastik

Dreifachturnhalle SMG (Simon-Marius-Str. 3, Gunzenhausen)

Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr

❖ Trommeln auf dem „Pezziball“

FC-Heim (am Sportplatz 6, Gunzenhausen)

Montag 17.00 - 18.00 Uhr

Die Sprechzeiten der Geschäftsstelle erfolgen nach Terminvereinbarung! Sie erreichen uns telefonisch unter der Tel. Nr.: 09831/8847618 oder per Mail info@brsv-gunzenhausen.de

BRSV
BRSV GUNZENHAUSEN e.V.

❖ Wassergymnastik

Hallenbad Juramare (Bahnhofplatz 16, Gunzenhausen)
(Es erfolgt nach Anmeldung beim BRSV Gunzenhausen eine entsprechende Gruppeneinteilung!)

Montag:	17.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	09.00 - 10.30 Uhr
Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr
	16.30 - 17.30 Uhr
Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	09:00 - 10.00 Uhr
	13.00 - 14.00 Uhr

BRSV
BRSV GUNZENHAUSEN e.V.

❖ Lungensport

(Für Menschen mit Atemwegserkrankungen)

FC-Sportheim Gymnastikraum (Am Sportplatz 6, Gunzenhausen)
Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr

SV Cronheim (Cronheim 400, 91710 Gunzenhausen)
Donnerstag 09.30 - 10.30 Uhr

Landeskirchliche Gemeinschaft (im Hollerfeld 4; Gunzenhausen)
Donnerstag 14.30 - 15.30 Uhr
Lungensport und Wirbelsäulengymnastik

Einfachturnhalle SMG (Zugang über Sonnenstr. 37 b)
Donnerstag 16.45 - 17.45 Uhr
Lungensport und Wirbelsäulengymnastik

❖ Herzsport

(Für Menschen mit Herz-Kreislauferkrankungen unter ärztlicher Betreuung)

Dreifachturnhalle SMG (Simon-Marius-Str.3, Gunzenhausen)
Donnerstag 18.10-19.40 Uhr 1. – 3. Gruppe

Die Krankenkassen unterstützen den Reha-Sport!
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Reha-Verordnung

Geschäftsstelle BRSV Gunzenhausen, Marktplatz 19, 91710 Gunzenhausen, Telefon: 09831/8847618; E-Mail: info@brsv-gunzenhausen.de

❖ Wirbelsäule / Osteoporose Gymnastik

Einfachturnhalle SMG (Zugang über Sonnenstr.37 b)

Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Achtsame Rückengymnastik
Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Starker Rücken
Montag	19.15 - 20.15 Uhr	WS - Gymnastik
Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	WS - Gymnastik
Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr	WS - Gymnastik
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	WS - Gymnastik
Freitag	19.00 - 20.00 Uhr	WS - Gymnastik

FC-Sportheim Gymnastikraum (Am Sportplatz 6, Gunzenhausen)

Montag	07.45 - 08.30 Uhr	WS für Fortgeschrittene
	10.00 - 11.00 Uhr	WS für Fortgeschrittene
Dienstag	09.00 - 12.00 Uhr	Gruppe 1 - 3
Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	(ohne Bodenübungen)
	16:15 - 17:15 Uhr	(mit Bodenübungen)
Donnerstag	09.00 - 09.45 Uhr	1. Gruppe
	10.15 - 11.00 Uhr	2. Gruppe
	17.00 - 17.45 Uhr	WS - Gymnastik
Freitag	08.30 - 09.15 Uhr	(HWS und Schultergymnastik)
	09.30 - 10.30 Uhr	(Hockergymnastik)

Dreifachturnhalle SMG (Simon-Marius-Str.3, Gunzenhausen)

Dienstag	17.00 – 17.45 Uhr	Hockergymnastik
	17.45 – 18.30 Uhr	Hockergymnastik

Gymnastikraum (SV Unterwurmbach, am Lindermer 100)

Montag	09.30 – 10.30 Uhr	Hockergymnastik

❖ Gymnastik nach Krebserkrankung

Einfachturnhalle SMG (Zugang über Sonnenstr. 37 b)

Dienstag	18.30 – 20.30 Uhr	Gruppe 1 + 2

❖ Gymnastik für Endoprothesenträger

FC-Sportheim-Gymnastikraum (Am Sportplatz 6, Gunzenhausen)

Montag	09.00 - 10.00 Uhr	im Sitzen
Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	im Sitzen
Freitag	08.30 – 09.30 Uhr	im Sitzen

Leichtathletik/Sportabzeichen

Keine festen Übungszeiten! Interessierte können sich über die Trainingszeiten erkundigen, die in der Regel witterungsabhängig sind. Auskunft hierzu erteilt die Geschäftsstelle Tel. 09831/8847618
Auch kann jederzeit das Deutsche Sportabzeichen nach den Angaben des DOSB abgelegt werden.

Stand 09.01.2024

❖ Ausdauertraining + WS-Gymn. für Diabetiker

FC-Sportheim-Gymnastikraum (Am Sportplatz 6, Gunzenhausen)

Donnerstag 15.45 – 16.45 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Überleiter

Montag 14.15 – 15.15 Uhr Gehgruppe

❖ Integrativer Kindersport „IKS“ - Schwimmen

(Für Kinder mit und ohne Handicap ab 6 Jahre)

Hallenbad Juramare (Bahnhofplatz 6, Gunzenhausen) (Teilnehmer muss schwimmen können)

Montag 18.15 – 19.00 Uhr (Einlass bis 18.00 Uhr)

❖ Sport-Spiel-Spaß-Gruppe

Diakoneo Turnhalle Auhausen

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr

❖ Sport für geistig Behinderte

Dreifachturnhalle SMG (Simon-Marius-Str. 3, Gunzenhausen)

Dienstag 17.00 - 18.30 Uhr

❖ Nordic Walking

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Überleiter

Montag 09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

❖ Softballtennis

Dreifachturnhalle SMG (Simon- Marius-Str. 3 . Gunzenhausen)

Dienstag	17.00 – 18.30 Uhr	(15.11.– 31.03.)
Dienstag	17.00 – 20.00 Uhr	(01.04.– 14.11.)
Freitag	18.30 – 21.00 Uhr	

❖ Radfahren

Ankündigung dazu im Altmühl-Boten und auf der Homepage unter den Vereinsnachrichten beachten

❖ Fußballtennis

Dreifachturnhalle SMG (Simon-Marius-Str. 3, Gunzenhausen)

Freitag 19.00 – 21.00 Uhr (01.09.-31.03)

Bei Interesse und Anfragen dazu: Kontaktaufnahme über Hans Jung, Tel. 09831/5506

Weitere Angebote - gesellschaftliche Veranstaltungen, wie z.B. Maiausflug, Sommerfest, Weihnachtsfeier usw.