



Reha-Sport

mit ärztlicher Verordnung

Mittwoch, 10.00 Uhr

Freitag, 17.00 Uhr

weitere Termine nach Bedarf

Anm.: Silvia Hafemeister
Tel. 0170-453 87 61

BSC Nordoe e.V.
www.bsc-nordoe.de
Postkamp 15
25524 Breitenburg-Nordoe



Kunst- und Kreativ- Herbstmarkt 2022

Sonntag 6. November, 11.00 – 17.00 Uhr

in der Mehrzweckhalle des BSC

Schönes und Dekoratives aus unterschiedlichsten Materialien: Accessoires, Geschenkartikel, Kleidung und Spielzeug für Groß und Klein- für jeden Geschmack ist etwas dabei. Nach dem Stöbern und Shoppen laden eine große Tombola und ein leckeres Kuchenbuffet zugunsten der Vereinsjugend zum gemütlichen Verweilen ein.

Standvergabe bis 15. Oktober 22
Anmeldungen an
silvia.hafemeister@bsenordoe.de



BSC Nordoe e.V.
www.bsc-nordoe.de
Postkamp 15
25524 Breitenburg -Nordoe



Aktiv und gesund
mit dem BSC Nordoe

Kursprogramm
Sept. bis Dez.

Mach mit und bleib fit
– weil deine Gesundheit es wert ist!

BSC Nordoe e.V.
www.bsc-nordoe.de
Postkamp 15
25524 Breitenburg-Nordoe



Fit von Kopf bis Fuß

Muskelkraft und Beweglichkeit

Gym 50+

mit Dehnung und Kräftigung
beweglich von Kopf bis Fuß

Mo. 17.00 Uhr – 17.45 Uhr

Nicole Reimers, Tel. 0160-910 29 617

Rücken Fit

für die stabilisierende Muskulatur
(Rücken, Bauch, Po) und eine flexible Wirbelsäule

Mo. 18.00 Uhr – 18.45 Uhr

Anja Placzek, Tel. 01520-426 16 15

Functional Training

Kraft, Ausdauer,
Beweglichkeit und Koordination

Fr. 19.00 Uhr – 19.45 Uhr

Anja Placzek, Tel. 01520-426 16 15

Herbst-Special

September - Dezember

Fit im Alltag

Sportlich aktiv bis ins hohe Alter
durch ganzkörperliche Gymnastik

ab 10.10. Mo. 10.00 Uhr – 10.45 Uhr

Marlies Pingel (ü./S. Hafemeister, Tel. 0170-453 87 61)

Walking Football

Fußball im Schrittempo
für Jedermann/-frau

ab 20.09. Die. 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Anm.: Dirk Rosenmeier, Tel. 0163-147 88 67

Power-Yoga

neue Energie
für Körper und Seele

ab 12.10. Mi. 18.00 Uhr – 18.45 Uhr

Anm.: Silvia Hafemeister, Tel. 0170-453 87 61

Dance and Fun

Ausdauer und Beweglichkeit

Line Dance

choreografierte Tanzform in
Reihen vor- und nebeneinander

Mo. 19.00 Uhr Anf. / 19.45 Uhr Fort.

Anja Placzek, Tel. 01520-426 16 15

LaGym Dance-Fitness

modernes, dynamisches Fitness-Programm
zum Abtanzen

ab 21.09. Mi. 19.00 Uhr – 19.45 Uhr

Silvia Hafemeister, Tel. 0170-453 87 61

Drums Alive

intensives Cardioworkout
für körperliche und mentale Fitness

ab 23.09. Fr. 18.00 Uhr – 18.45 Uhr

Silvia Hafemeister, Tel. 0170-453 87 61

BSC Nordoe e.V.
www.bsc-nordoe.de
Postkamp 15
25524 Breitenburg-Nordoe

BSC Nordoe e.V.
www.bsc-nordoe.de
Postkamp 15
25524 Breitenburg-Nordoe

BSC Nordoe e.V.
www.bsc-nordoe.de
Postkamp 15
25524 Breitenburg-Nordoe