



## 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



Breitenburg, 30. November 2022

### Breitenburger Sport - Club Nordoe e. V.

#### Der Vorstand

#### Information über die Mitgliedsbeiträge ab dem 1. Januar 2023

Die Mitgliederversammlung hat am 30. Mai 2022 die u. a. Mitgliedsbeiträge ab dem 1. Januar 2023 beschlossen. Die letzte Erhöhung der Mitgliedsbeiträge war zum 1. April 2018 beschlossen worden. Zur Sicherstellung der finanziellen Leistungsfähigkeit des Vereins ist es erforderlich, die Beiträge zum 1. Januar 2023 moderat zu erhöhen, da nahezu alle begleitenden Kosten deutliche Steigerungsraten zu verzeichnen hatten (insbesondere Energiekosten). Zudem waren und werden in Zukunft kostenintensive Instandhaltungsmaßnahmen vorgenommen werden müssen.

	Aktueller Monatsbeitrag	Beitrag ab 1. Januar 2023
<b>Kinder/Jugendliche</b>	6,50 Euro	7,50 Euro
<b>Geschwisterkinder</b>	5,00 Euro	6,00 Euro
<b>Erwachsene</b>	11,00 Euro	13,00 Euro
<b>Ehepaar</b>	17,00 Euro	20,00 Euro
<b>Familien</b>	22 Euro	25 Euro
<b>Sonstige</b>	verschiedene Beträge	unverändert

Bei SEPA-Einzug brauchen Sie ab dem 1. Januar 2023 nichts zu beachten. Sollten Sie Ihre Beiträge per Dauerauftrag oder Überweisung zahlen, beachten Sie bitte die neuen Beträge.

Für Fragen steht Ihnen der Vorstand gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand



## Aktiv und gesund mit dem BSC Nordoe

## Kursprogramm Januar bis März

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

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



## Fit von Kopf bis Fuß

**Muskelkraft und Beweglichkeit**

### Fitness Gym

ganzheitliches Körpertraining als

Ausgleich für die Bewegungsarmut im Alltag

ab 09.01.: Mo. 10.00 Uhr – 10.45 Uhr

Marlies Pingel, Tel. 01522-566 4559

### 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

## Winter-Special

**Januar - März**

### Pilates

sanftes Training für Körper und Geist

ab 11.01. Mi. 17.00 Uhr – 17.45 Uhr

Anm.: Maike Specovius, Tel. 0173-144 9911

### Deep Work

Powerprogramm für die Tiefenmuskulatur

ab 11.01. Mi. 18.00 Uhr – 18.45 Uhr

Anm.: Maike Specovius, Tel. 0173-144 9911

### Selfcare Gym

den Alltag vergessen mit Elementen aus Fitness und Yoga

ab 11.01. Mi. 20.00 Uhr – 20.45 Uhr

Anm.: Annika Rosenmeier, Tel. 0163-147 8874

### Hula-Hoop

effektives Workout für eine starke Körpermitte

ab 13.01. Fr. 19.00 Uhr – 19.45 Uhr

Anm.: Franca Engel, Tel. 0178-111 5552

## 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

Mi. 19.00 Uhr – 19.45 Uhr

Silvia Hafemeister, Tel. 0170-453 87 61

### Drums Alive

intensives Cardioworkout

für körperliche und mentale Fitness

ab 13.01. 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