

## Auch das bietet der BSV

### SpH GHR, Erle, Coesfelder Str.

<i>montags</i>	16.00 - 18.00	Badminis
	17.00 - 19.00	Schüler, Jugend
	19.00 - 22.00	Erwachsene, Teams, Hobby
<i>dienstags</i>	15.15 - 16.30	Schnuppern für Schüler
<i>mittwochs</i>	18.00 - 19.30	Talentteam U15
	18.00 - 20.00	Erwachsene
<i>freitags</i>	16.30 - 18.00	Badminis, Schüler
	18.00 - 20.00	Hobby, Familie

### SpH EGG, Bismarck, Laarstr.

<i>mittwochs</i>	18.00 - 21.45	Erwachsene
<i>donnerstags</i>	18.00 - 19.30	Jugend, Erwachsene
	19.30 - 21.45	Erwachsene

### SpH Leipziger Str., Schalke

<i>dienstags</i>	17.00 - 20.00	Hobby
------------------	---------------	-------

### SpH Bezirkssportanlage Oststr., Erle

<i>freitags</i>	15.00 - 16.30	Kindersport
<i>samstags</i>	14.30 - 18.00	freies Spiel

## Kursangebot

Zeit: freitags, 18.15—19.45 Uhr

Beginn: 15. Januar 2010

Ort: Sporthalle der Gerhart-Hauptmann-  
Realschule, Coesfelder Str.,  
GE Erle

Dauer: 10 Kurseinheiten á 90 Minuten

Gebühr: 68 Euro  
(Fragen Sie Ihre Krankenkasse  
nach Erstattung der Kursgebühr)

Leitung: examinierter Sportlehrer,  
Badminton-A-Trainer

**Badmintonkenntnisse**

**sind nicht erforderlich !**

### Anmeldung und Information

BSV Gelsenkirchen  
Miles Eggers 0209—35976541  
eMail: [info@bsv-ge.de](mailto:info@bsv-ge.de)

Sie haben neue Vorsätze für das  
Jahr 2010 gefasst ?

Sie möchten etwas mehr in Ihre  
Gesundheit investieren ?

Wir haben ein tolles Angebot  
für Sie !

*Gesundheitsorientiertes*

## ***Herz-Kreislauf- Training mit Badminton***



[www.bsv-ge.de](http://www.bsv-ge.de)

## Gesundheitssport Badminton

Die Attraktivität des gesundheitsorientiertes Ausdauertrainings mit Badminton/Federball liegt im **Spaßfaktor und Miteinanderspielen**. Durch die spielerischen Elemente ist die Motivation zur Bewegung größer als bei einem reinem Laufangebot.

Neben der sportlichen Förderung wird auch die Wissen zum Thema **Sport und Gesundheit** vermittelt. Für das Verständnis von Sport und Gesundheit relevante Themen werden den Teilnehmern erläutert.

Die einzelnen Einheiten beginnen mit einem **Aufwärmprogramm** aus koordinativen Übungen allgemeiner und sportartspezifische Art.

Mit **Ball und Schläger** auf einem oder mehreren Feldern bzw. Halbfeldern bewegen sich die Teilnehmer "spielend". Dabei wird besonders Wert auf die individuelle Dosierbarkeit gelegt. Unterschiede in den technischen Fähigkeiten der Teilnehmer werden durch alternative Rahmenbedingungen und Zählweisen ausgeglichen, womit der Spaß am Spiel für jeden Einzelnen in den Mittelpunkt rückt.

Zusätzliche Übungen zur **Körperwahrnehmung** und zur Muskelkräftigung mit der richtigen Körperhaltung ergänzen das Angebot. Schließlich verschaffen einfache Entspannungsübungen einen Ausgleich und leiten die Erholung ein. Neben dem körperlichen wird auch ein **psychisches Wohlbefinden** erreicht.

### Exemplarischer Aufbau einer Kurseinheit

1. **Begrüßung**  
Einstimmung auf die kommenden Aktivitäten und Förderung der Beweglichkeit
2. **Aufwärmen**  
Koordinative Übungen und Spiele führen zu einer moderaten Erwärmung
3. **Ausdauer**  
Spielerorientierte Schlag- und Übungsformen mit Federball und Schläger zum gezielten, individuellen Ausdauertraining mit Pulskontrolle
4. **Wissen**  
Vermittlung der Wirkungsweisen eines positiven Herz-Kreislauftrainings auf den Körper
5. **Spiele**  
Variantenreiche Spiele und kleine Wettkämpfe mit wechselnden Partnern und Gegnern
6. **Körperwahrnehmung**  
Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen
7. **Entspannung**  
Erholung und Ausklang durch leichte Entspannungsverfahren

