

Der Vorstand

1. Vorsitzender: Norbert Kaul

2. Vorsitzende: Vanessa Drobny

Kassenwart: Hubert Lienhöft

Datenschutzbeauftragter

Axel Trepel

Behinderten-Sportgemeinschaft (BSG) Neumünster von 1952 e.V.

Verein für Menschen mit und ohne
Beeinträchtigung in verschiedenen Sportarten



Ansprechpartner:

1. Vorsitzender

Norbert Kaul

Tel. 04321 82287

norbert-dorlekaul@t-online.de

Internet: www.bsg-neumuenster.de

IBAN: DE80 2139 0008 0003 0576 40

Monatsbeiträge

Lebenshilfe	6 €
Jugend bis 18 Jahre	6 €
Erwachsene	10 €
Familie	17 €

Zusatzbeiträge:

Koronar	5 €
Wassergymnastik, Aquajogging	16 €

Es besteht eine **Kooperation** mit den
Sportvereinen

Blau-Weiß Wittorf und **SVT Neumünster**



Alle Übungsveranstaltungen der Behinderten-Sportgemeinschaft (BSG) Neumünster

Die angebotenen Sportarten sind auf die unterschiedlichen Arten und Grade der Behinderungen und Altersstufen abgestimmt, so dass auch Nichtbehinderte, z. B. Familienmitglieder, willkommen sind! Alle Übungsleiter haben eine durch den Dachverband RBSV-SH fachlich qualifizierte Ausbildung durchlaufen und sind im Besitz der Fachlizenz des Deutschen Sportbundes.

Frauengymnastik

Ansprechpartnerin: Vanessa Drobny Tel. NMS 4045513

Ein Treffpunkt für Frauen, die Freude an der Bewegung in der Gruppe haben. Wir bieten gezielte Übungen an, die für den Alltag fit machen und den Umgang mit Beeinträchtigungen und dem Älterwerden trainieren.

Dienstag: 19:00 - 20:00

Sportgruppe für Diabetiker Typ II

Ansprechpartner: Bernd Nieland Tel. NMS 5895

Übungsprogramm für Zuckerstoffwechsel, Herz-Kreislauf, Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur. Fördert Gewichtsreduktion und Wohlbefinden. BZ-Messen vor und nach dem Sport.

Dienstag: 18:30 - 19:30

Schwimmen Erwachsene

Ansprechpartner: Axel Trepel Tel. 0176 96206645

Schwimmen ist eine besonders beliebte Sportart bei Behinderungen jeglicher Art. Jeder schwimmt nach Lust und Leistungsvermögen und kann verschiedene Angebote im Bad nutzen.

Montag: 19:20 - 20:00

Nordic Wandern

Ansprechpartner: Bernd Nieland Tel. NMS 5895

Nordic Wandern ist eine beliebte Sportart für Jung und Alt. Die Teilnehmer laufen und machen gymnastische Übungen während des Trainings.

Mittwoch: 9:00 - 10:00

Hallensport

Ansprechpartner: Norbert Kaul Tel. NMS 82287

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden vorwiegend Ballspiele (z.B. Prellball) trainiert. Den Abschluss bilden Dehnübungen.

Freitag: 18:00 - 20:00

Koronarsport

Ansprechpartner: Bernd Nieland Tel. NMS 5895

Unter intensiver ärztlicher Betreuung wird infarktgeschädigten Menschen mit koronaren Durchblutungsstörungen die Möglichkeit gegeben, über eine angepasste und zweckmäßige sportliche Betätigung ihre Rehabilitation zu fördern.

Mittwoch: 15:00 - 16:10

Mittwoch: 16:10 - 17:20

Kinder und Jugendliche

Ansprechpartner: Sebastian Trojahn Tel. 0162 3055509

Dieses Angebot wendet sich an Kinder und Jugendliche. Auch sie sollen schon für den Sport begeistert werden. Daher bieten wir Spaß und Spiel in verschiedenen Gruppen an..

Montag: 18:00 - 18:45 (Schwimmen)

Freitag: 16:00 - 18:00 (Hallensport)

Lebenshilfe

Ansprechpartnerin: Petra Brauer Tel.04393 972374

Interessierte, die in einer "Werkstatt für behinderte Menschen" tätig sind, finden speziell in dieser Abteilung die Möglichkeit zu Spiel und Sport.

Montag: 18:30 - 19:15 (Schwimmen)

Mittwoch: 18:30 - 19:30 (Hallensport)

Mittwoch: 19:30 - 20:30 (Hallensport)

Rollstuhlsport / Sport auf Rädern

Ansprechpartner: Carsten Fangerau Tel. NMS 4045513

Der Rollstuhl ist Hilfsmittel und Sportgerät. Wer das Gerät beherrscht und akzeptiert erweitert seinen Aktionsradius und überwindet leichter die alltäglichen Barrieren. Bei Sport auf Rädern wird der komplette Oberkörper und der Hals durch das Muskelaufbautraining gestärkt.

Dienstag: 17:00 - 19:00

Sport im Freien von Mai - August

Ansprechpartnerin: Vanessa Drobny Tel. NMS 4045513

Gymnastische Übungen an der „frischen“ Luft mit denen die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit erhalten, bzw. erweitert wird.

Dart

Ansprechpartner: Carsten Fangerau Tel. NMS 4045513

Dart ist ein Spiel mit Technik, Mathematik, Nerven & Spannung. Je nach individuellen Fortschritt ist auch eine Teilnahme an Wettkämpfen unter Para-Dart in Deutschland möglich. Trainiert wird Pfeil-Haltung und Wurf.

Leichtathletik-Sportabzeichen & Aquajogging-Wassergymnastik

Für eine Teilnahme ist eine telefonische Rücksprache (Tel. NMS 82287) beim Vorstand erforderlich.