

Blau-Weiß 96



Sport in Schenefeld

HIGHLIGHTS

BW96 FLOORBALL
Ziel ist der Klassenerhalt in der 1. Bundesliga



Die Floorball Bundesliga ist für BW96 mit Niederlagen gegen Weißenfels, SC DHfK und MFBC Leipzig sowie einem Sieg in Wernigerode gestartet. Als derzeit 9. von 12 Teams treten wir nun nach dem Spiel in Berlin am 31.10. in Kaufering bei den nach 4 Spieltagen sieglosen VfL Red Hocks an. Hier will Spielertrainer Alexander Ohlandt mit dem jungen Team einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung Klassenerhalt schaffen.

BW96 EINRAD
Eine wachsende Abteilung

Einrad fahren macht nicht nur unglaublich viel Spaß, sondern trainiert und fördert Konzentration, Koordination und Teamgeist. Erfahrt alles rund um diesen faszinierenden Sport in der Anfang November überall in Schenefeld ausgelegten Vereinszeitschrift *Jetzt Sport* und meldet Euch dann zum nächsten „Freien Fahren“ am 24. November in Halle A, Achter de Weiden an.

BW96 STUDIO & KURSE
Blau-Weiß 96 investiert in eine Top-Ausstattung

Neue Cardiogeräte für das BW96 Studio

Nach den Kraftgeräten modernisiert Blau-Weiß nun die Cardiogeräte. Die modernen und professionell ausgestatteten Precor-Geräte mit Touchscreen-Konsole ermög-



Foto: Momentaufnahmen-Hamburg

BW96 KURSE Offene Kurse bei BW96 - das Herbstsemester ist gestartet!

Jetzt starten unsere traditionellen „offenen Kurse“, die auch von Nicht-BW96-Mitgliedern gegen eine Kursgebühr besucht werden können. Unser Programm ist vielfältig und bietet für alle Ziel- und Altersgruppen den richtigen Kurs!

Entspannung Pur

Wer nach einer Möglichkeit sucht, den Alltagsstress zu entkommen und das Wohlbefinden zu steigern, wird bei Yoga, Qi Gong und Tai Chi fündig. Die sanften Kräftigungs- und Entspannungsübungen steigern die Beweglichkeit, fördern die Konzentration und bringen den Körper ins Gleichgewicht.

Gezielte Kräftigung mit viel Spaß an der Bewegung

Mit Beginn der Herbstzeit ist wieder unser Skigymnastikkurs im Programm. Das ganzheitliche Training ist die ideale Vorbereitung auf die Skisaison. Für unsere Senioren bietet der Kurs **Seniorenfit** eine moderate Kräftigung mit Training der Beweglichkeit und Koordination. Dieser Kurs ist auch gut für (Wieder-) Einsteiger geeignet. Wer Lust hat, sich zur Musik so richtig auszupeinern, ist bei **Zumba®** und **Strong Nation®** genau richtig! Während unsere Teilnehmer bei Zumba® ein leicht zu erlernendes Tanz-Workout zu mitreißender Musik erwartet, ist Strong Nation® die fitnessorientier-

te Variante mit einer tollen Mischung aus Kraft-, Tempo- und Konditionstraining.

Tanzen für Fortgeschrittene
Schon seit Jahren etabliert ist unsere Gruppe **Orientalischer Tanz**, in der der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

Mama-Workout® - Ganz neu bei BW96



Unter der Leitung von Malin Soltau bieten wir ab sofort einen auf die Bedürfnisse von Müttern zugeschnitte-

nen Kurs an: Ein Mama-Alltag erfordert körperliche und mentale Höchstleistungen! **Mama Workout®** unterstützt durch ganzheitliches, postnatales Training und sorgt für Energie, Wohlbefinden und innere Balance. Der Kurs setzt nach der Rückbildungsgymnastik an und bietet gezieltes Training und Raum für Austausch rund ums „Muttersein“. Ab sofort bis zunächst 22.12.2020 immer dienstags 09:30 - 11:00 Uhr.

Die Kurse dauern bis Weihnachten und ein Einstieg ist bei freier Kapazität noch jederzeit möglich. Kompletter Kursplan unter www.bw96.de. Anmeldung unter info@bw96.de oder 040-8405446.

lichen ein individualisiertes Training und detaillierte Dokumentation des eigenen Workouts. Zu den neuen Geräten gehören Laufbänder, Crosstrainer, Fahrräder und Rudergeräte.

Neue Indoor Cycling Räder für die Fitnessabteilung

Noch in diesem Jahr (Termin auf www.bw96.de) wird es auch für unsere Indoor Cycling Kurse eine neue Ausstattung geben! Die neuen Räder der Indoorcycling Group® von Life Fitness sind ausgestattet mit einem Wattmeter-Leistungsmessgerät und integrierten Coach by Color

Leitfaden zur Bestimmung der Trainingsintensität. Die Vernetzung mit externen Geräten ist möglich.



Foto: Hersteller

Kommt zum Probetraining mit Geräte-Testen. Terminvereinbarungen bitte unter fitness@bw96.de oder 040-84054488.

BW96 FITNESS & GESUNDHEIT Sport trotz Corona - auch weiterhin mit „Outdoor fit“!



Beim „outdoor fit“ mit Martina Weiß gibt es jede Woche ein neues Programm, das den Fokus auf Ausdauer, Koordination, Mobilität oder Ganzkörperstabilität legt. Ihr werdet fit für den Alltag gemacht, der ja oft von einseitigen Bewegungs- und Haltungsmustern geprägt ist!

Treffpunkt ist vor der Geschäftsstelle Achter de Weiden. Von hier aus startet die Gruppe gemeinsam zum Sportplatz, in den Bürgerpark oder in die nähere Umgebung. Kleidet Euch im „Zwiebel-Look“ und nehmt dünne Handschuhe mit, da Stützübungen auch mal auf Asphalt oder im Sand gemacht werden. Wir möchten so vielen Mitgliedern wie möglich ein Sportangebot für „Draußen“ anbieten, daher gibt es jetzt 3 „outdoor fit“ Kurse: **Dienstag 17:00, Mittwoch 09:00 und Donnerstag 17:00 Uhr**. Unbedingt mit Anmeldung über info@bw96.de.

TERMINE

BW96 LEICHTATHLETIK
99 Deutsche Sportabzeichen abgenommen

Sogar im besonderen Jahr 2020 haben wir großartigen 99 Sportlerinnen und Sportlern das Deutsche Sportabzeichen in Gold, Silber und Bronze auf unseren Prüfungen abnehmen können.



Wer seine Urkunde noch nicht im Briefkasten gefunden hat, kann sie sich gern in der BW96 Geschäftsstelle abholen.

BW96 REHA
Neue Rehasportgruppen bei BW96 Schenefeld!

Der Bereich Rehasport bei BW 96 Schenefeld erweitert sich erneut. Wir planen in nächster Zukunft eine **neue Lungensportgruppe am Freitagnachmittag**. Einige freie Plätze stehen hier noch zu Verfügung.

Darüber hinaus haben wir nun auch endlich am Nachmittag eine **orthopädische Gruppe** eröffnet. Diese findet immer **donnerstags ab 17:30 Uhr** statt. Hier sollen v.a. berufstätige Rehasportler unterkommen.

Im Bereich Orthopädie gibt es seit Oktober ebenfalls die Möglichkeit, als „Frühsportler“ tätig zu sein. Hier entstanden zwei **neue Gruppen am Donnerstag um 08:00 Uhr und 09:00 Uhr**.

Der **Diabetessport startet am 20.10.2020** mit einer neuen Gruppe, immer **am Dienstag um 10:30 Uhr**.

Auch hier sind natürlich neue Teilnehmer herzlich willkommen.

Wer in diesen Zeiten fit durch den Winter kommen möchte, kann sich also bei uns melden. Noch gibt es überall freie Plätze.

HAUPTSACHE TORE



Das Schenefelder Unternehmen **Christensen Tor- & Türsysteme** installiert und wartet seit über 30 Jahren vom Hamburger Westen aus alle Arten von Garagentoren, Tiefgaragentoren, Werkstatt- und Lagerhallen-Sektionaltoren. Privat oder gewerblich, öffentlich oder industriell. Testen Sie uns!

E-Mail: info@christensen-group.eu
Telefon: 040 822 9920



www.christensen-group.eu

**VERSTEHEN
VERTRAUEN
VERSICHERN**

K. D. Stavenow KG
Versicherungs-Generalagenturen
Friedrich-Ebert-Allee 1 | 22869 Schenefeld | Tel. 040 / 83 92 19-0 | Mail kdskg@t-online.de
www.Stavenow-Versicherungen.de

BW96 GESCHÄFTSSTELLE

Öffnungszeiten im Herbst:

Montag:	15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag:	09.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch:	nach Vereinbarung
Donnerstag:	09.00 - 12.00 Uhr
Freitag:	09.00 - 12.00 Uhr