

BSV - Der Anbieter

Seit der Gründung im Jahre 1959 bietet der **Badminton Sport Verein 1959 e.V.** im Gelsenkirchener Norden den Lifestylesport Badminton an. Früher stellte der BSV die höchste Ligamannschaft in Gelsenkirchen, über sportliche Höhen und Tiefen empfiehlt er sich heute besonders im Hobbybereich für Erwachsene, aber auch für aktive Kinder und Jugendliche. Ambitionierte Hobbysportler erhalten die Gelegenheit zur Weiterentwicklung ihrer sportlichen Fähigkeiten. Etabliert hat sich so ein Verein, der vielen Ansprüchen gerecht wird.



Der BSV hat bereits vor einigen Jahren ein vom Landessportbund zertifiziertes und mit Qualitätssiegel versehenes Ausdauertraining mit Badminton angeboten. Nun ist es so weit, ein weiteres **spezielles Angebot** unter dem inhaltlichen Dach „Bewegt älter werden“ des Landessportbundes anzubieten. Dabei steht die **Generation 40+** im Vordergrund, die durch ein zielgruppenorientiertes Angebot zum Badminton finden und diesen Sport möglichst lange betreiben soll.



SpH GHR, Erle, Mühlbachstr.

montags 19.00 - 22.00 Hobby, Erwachsene

mittwochs 18.00 - 20.00 Hobby, Erwachsene

freitags 18.00 - 20.00 Hobby, Familie

SpH EGG, Bismarck, Laarstr.

mittwochs 18.00 - 21.45 Hobby, Erwachsene

SpH Leipziger Str., Schalke

dienstags 17.00 - 20.00 Hobby

BSV Gelsenkirchen

www.bsv-ge.de

Auf die Frage welche Sportart die gesündeste ist, fand die **Sportmedizinerin** Christine Graf von der Deutschen Sporthochschule Köln eine klare Antwort:

„Die, die am meisten Spaß macht !“

Badminton macht Spaß !



Mit Unterstützung durch

Geschäftsstelle
Flachsbachstr. 16
45891 Gelsenkirchen
0209 35 97 65 41
E-Mail: info@bsv-ge.de

Fitminton für

Best Years

freitags

18.15 — 19.45

Sporthalle

Gerhart-Hauptmann

Realschule

Mühlbachstr.

GE Erle

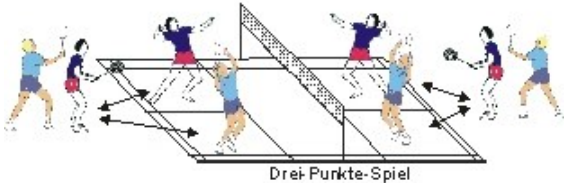
Start

11.09.2015



Vorteil Badminton

1. Badminton schult die **Koordination** von Auge und Hand, von Armen und Beinen. Das fordert beide Gehirnhälften und verbessert die Gehirnleistung.
2. Der Bereich **Ausdauer** hat eine zentrale Bedeutung. Wenn 15 Minuten strammes Gehen täglich die Herz Kreislauf Fähigkeit verbessert, bewirkt 15 Minuten Bewegung auf einem Badmintonfeld, mit Oberkörper und Armeinsatz ein Vielfaches.
3. Die **Kraft** wird spielerisch gestärkt, da die Arme, Beine und der Rumpf an der Schlagbewegung beteiligt sind.



4. Die **Beweglichkeit** ist durch die Vielfältigkeit der Bewegungen und Anforderungen an die Spielgestaltung gekoppelt und kann wieder verbessert werden.
5. Badminton kann sehr schnell sein, wobei die Schnelligkeit hier nicht das Ziel ist. Dieser Aspekt trainiert aber die Konzentration, Reaktion und Balancefähigkeit und ist für die **Sturzprophylaxe** im Alter von großer Bedeutung.

Glücklicherweise werden wir alle älter. Das ist ein natürlicher und unumgänglicher Prozess. Entscheidend ist nicht, dass es heute prozentual „mehr tun“ als noch vor 50 Jahren. Entscheidend ist, dass sich unser Umfeld entsprechend mitentwickelt.

Die Generation 50+ ist deutlich mobiler und hat den Anspruch, ein gesundes und gutes Leben bis ins hohe Alter zu führen.

„Bewegt ÄLTER werden“

Bewegung verlängert nicht nur das Leben, sie erhöht zudem nachweislich die Lebensqualität in allen Lebensphasen. Mit Badminton wird spielerisch die Ausdauer, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Diese Sportart ist kommunikativ, weil sie zu zweit, zu dritt oder zu viert gespielt werden kann. Sie kann in jedem Alter angemessen ausgeübt werden.

Sport kennt kein Alter

Ein Neu- oder Wiedereinstieg ist in jedem Alter möglich. Die Kosten für Schläger und Bälle halten sich im Rahmen. Im Verein macht es natürlich am meisten Spaß.

(mit freundlicher Genehmigung des BLV NRW)



Badminton Sport Verein 1959 e.V.

Fitminton

Der richtige Einstieg ins Wochenende: Den Freitagabend nach anstrengender Woche nicht gleich auf der Couch beginnen, sondern für eine Doppelstunde Sportzeug an und auf in die Sporthalle.

Dort, in einer **überschaubaren Gruppe** Gleichgesinnter, wird in angenehm entspannter Atmosphäre etwas für den Körper getan. Da ist es egal, ob Sie bisher schon mal gespielt haben, die Sportart neu lernen möchten, einfach nur Spaß haben möchten, Wieder-, Quer- oder Neueinsteiger sind, oder . . .

Der **qualifizierte Trainer** (Miles Eggers) bietet diverse Möglichkeiten: Spielen zu zweit, zu dritt oder zu viert, an der Technik feilen, Doppel oder Einzel spielen, Spielregeln lernen, anstrengende und weniger anstrengende Schlagübungen, Pausenzeiten zum Kennenlernen und Klönen, individuelles Üben, . . .

All das gibt es in diesem Angebot, dessen Inhalte sich natürlich an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer orientieren. Steigen Sie also jederzeit ein in dieses **Dauerangebot**, in dem Schläger und Bälle gestellt werden.

Sie müssen nur noch das Sportzeug anziehen. Auch finanziell werden Sie



nicht belastet, dank der Förderung durch den LSB und Gelsensport ist das Angebot **kostenfrei**.

Also, bis Freitag,
Miles Eggers