

# FREIZEIT & BREITENSPORT

## TIPP:

Kinder ab 4 Jahre führen wir spielerisch an die Leichtathletik heran; Voraussetzung ist die Mitgliedschaft im SSVL.

## WEITERHIN BIETEN WIR AN:

- **Leichtathletik für alle Altersklassen**  
Breitensport und Wettkampf
- **Laufgruppen (ab Vereinsheim)**

donnerstags	19:00-20:30 Uhr
sonntags	09:00-11:00 Uhr
(walking)	10:00-11:00 Uhr
- **Deutsches Sportabzeichen**  
Training und Abnahme

samstags	14:30-16:00 Uhr
----------	-----------------

Georg-Büchner-Sportplatz, Eingang: Lichtenrader Damm
- **Trimm dich für Erwachsene**

dienstags	19:00-20:00 Uhr
mittwochs	20:00-21:00 Uhr

... und wenn Sie noch mehr wollen: wir bieten sowohl Ferienkurse, als auch wiederkehrende Workshops rund um das Thema Fitness, Entspannung und Gesundheit. Auch nehmen wir gerne Ihre Anregungen und Vorschläge auf.

"Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein" - Philip Rosenthal

Besuchen Sie uns auf unserer Webseite für regelmäßige Updates:  
[www.ssv-lichtenrade.de](http://www.ssv-lichtenrade.de)

# ABTEILUNG FFF

Wir bitten Sie, die Kursgebühren **drei Wochen vor Kursbeginn** mit Kursnummer, Zusatznummer und Namen versehen auf das Vereinskonto des SSVL bei der Berliner Volksbank zu **überweisen**:

IBAN: DE 68 10090000 3184648007  
BIC: BEVODEBB

Preise (8 Kurseinheiten pro Block - Preise gelten ab 01.03.2023):  
35 € für Mitglieder  
60 € für nicht-Mitglieder

Die Kurse sind nicht auf andere Personen übertragbar!

Die Anmeldung verpflichtet - unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme - zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten 3 Wochen vor Kursbeginn.

Kartenzahlung ist nicht möglich!

**WERDEN SIE MITGLIED IM SCHULSPORTVEREIN LICHTENRADE E.V.!**

Für Vereinsmitglieder, die an Kursen im "Fit für Freizeit"-Bereich teilnehmen, gelten ermäßigte Preise und sind während der Kurse über den Landessportbund Berlin (LSB) versichert!



**FIT FÜR FREIZEIT**

# FREIZEIT & BREITENSPORT KURSPROGRAMM 2024



SSVL-Geschäftsstelle  
Kirchhainer Damm 68  
12309 Berlin-Lichtenrade  
Tel.: 030/744 05 29  
Fax: 030/70 07 32 01  
[www.ssv-lichtenrade.de](http://www.ssv-lichtenrade.de)  
[sabine.lochner@ssv-lichtenrade.de](mailto:sabine.lochner@ssv-lichtenrade.de)  
[info@ssv-lichtenrade.de](mailto:info@ssv-lichtenrade.de)

Geschäftsstellenzeiten:  
Mo 12:00-15:00 Uhr  
Mi 17:00-19:00 Uhr  
Do 11:00-13:00 Uhr

Wochentag	Kurstitel	Uhrzeit	Kursnr.	Zusatznr.*	KW   Datum
Montag	KRAFT UND BALANCE	09:30-10:30	20	14 24	02-09   08.01.-26.02. 11-20   11.03.-13.05.
	RÜCKENFIT	10:30-11:30	21	34 44	22-29   27.05.-15.07. 34-41   19.08.- 07.10.
	STARKER RÜCKEN - STABILE MITTE	18:30-19:30	15	54	43-50   21.10.- 09.12.
	FITNESSGYMNASTIK	18:30-19:30	24		
Dienstag	BODY IN BALANCE	09:30-10:30	22	14 24	02-09   09.01.-27.02. 11-20   12.03.-14.05.
	AKTIV UND MOBIL	10:30-11:30	23	34 44	22-29   28.05.-16.07. 34-41   20.08.- 08.10.
	INT. FOLKLORETANZ	18:30-20:00	42	54	43-50   22.10.-10.12.
	DANCE MIX	20:00-21:00	44		
Mittwoch	LOCKER VOM HOCKER	15:00-16:00	38	14 24	02-09   10.01.-28.02. 11-20   13.03.-15.05.
	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	16:30-17:30 17:45-18:45	17 18	34 44 54	22-29   29.05.-17.07. 34-41   21.08.- 09.10. 43-50   23.10.- 11.12.
	BAUCH, BEINE, PO	19:00-20:00 20:00-21:00	26 27		
Donnerstag	ENERGY DANCE	09:45-11:00	43	14 24 34 44 54	02-09   11.01.-29.02. 11-20   14.03.-16.05. 22-29   30.05.-18.07. 34-41   22.08.-10.10. 43-50   24.10.- 12.12.
	YOGA	18:30-19:30	32		
Samstag	NORDIC WALKING	09:00-10:00	31	14 24	02-09   13.01.-02.03. 11-20   16.03.-18.05.
	YOGILATES	10:15-11:15	30	34 44	22-29   01.06.-20.07. 34-41   24.08.-12.10.
	STARK UND FIT	11:15-12:15	28	54	43-50   26.10.- 14.12.

\* für die Überweisung bitte die aktuelle Kursnr. + Zusatznr. angeben (z.B. Yoga - 3214)

