

## Gesundheitssport

### Wirbelsäulengymnastik

<b>montags</b>	<b>18:30 – 19:30 Uhr, n.i.d. Ferien</b>		
1519*	07.01. – 25.03.	66,00 €	11 KE**
1529	01.04. – 17.06.	54,00 €	9 KE
1539	05.08. – 30.09.	54,00 €	9 KE
1549	21.10. – 16.12.	54,00 €	9 KE

<b>montags</b>	<b>19:30 – 20:30 Uhr</b>		
1619*	07.01. – 25.03.	66,00 €	11 KE**
1629	01.04. – 17.06.	54,00 €	9 KE
1639	05.08. – 30.09.	54,00 €	9 KE
1649	21.10. – 16.12.	54,00 €	9 KE

### Wirbelsäulengymnastik

<b>mittwochs</b>	<b>16:30 – 17:30 Uhr, incl. Ferien</b>		
1719	09.01. – 27.03.	72,00 €	12 KE
1729	03.04. – 26.06.	72,00 €	12 KE
1739	03.07. – 18.09.	72,00 €	12 KE
1746	25.09. – 18.12.	72,00 €	12 KE
<b>mittwochs</b>	<b>17:45 – 18:45 Uhr, incl. Ferien</b>		
1819	09.01. – 27.03.	72,00 €	12 KE
1829	03.04. – 26.06.	72,00 €	12 KE
1839	03.07. – 18.09.	72,00 €	12 KE
1849	25.09. – 18.12.	72,00 €	12 KE

### Wirbelsäulengymnastik / Beckenboden

<b>montags</b>	<b>09:30 – 11:00 Uhr, teilweise i.d.Ferien</b>		
2019	07.01. – 18.03.	77,00 €	11 KE
2029	01.04. – 08.07.	77,00 €	11 KE
2039	15.07. – 30.09.	77,00 €	11 KE
2049	07.10. – 16.12.	70,00 €	10 KE

### Rückentraining

<b>montags</b>	<b>11:15 – 12:45 Uhr, teilweise i.d.Ferien</b>		
2119	07.01. – 18.03.	77,00 €	11KE
2129	01.04. – 08.07.	77,00 €	11 KE
2139	15.07. – 30.09.	77,00 €	11KE
2149	07.10. – 16.12.	70,00 €	10 KE

### Wirbelsäulengymnastik n. Pilates

<b>dienstags</b>	<b>09:30 – 10:30 Uhr, teilweise i.d.Ferien</b>		
2219	08.01. – 19.03.	66,00 €	11 KE
2229	02.04. – 09.07.	66,00 €	11KE
2239	16.07. – 01.10.	66,00 €	11 KE
2249	08.10. – 17.12.	60,00 €	10 KE

\*Kursnummer \*\* Kurseinheit

## Breitensport

### Wirbelsäulengymnastik n. Pilates

<b>dienstags</b>	<b>09:30 – 10:30 Uhr, teilweise i.d.Ferien</b>		
2219	08.01. – 19.03.	66,00 €	11 KE
2229	02.04. – 09.07.	66,00 €	11KE
2239	16.07. – 01.10.	66,00 €	11 KE
2249	08.10. – 17.12.	60,00 €	10 KE

### Beckenbodentraining

<b>dienstags</b>	<b>10:45 – 12:15 Uhr, teilweise i.d.Ferien</b>		
2319	08.01. – 19.03.	77,00 €	11KE
2329	02.04. – 09.07.	77,00 €	11 KE
2339	16.07. – 01.10.	77,00 €	11 KE
2349	08.10. – 17.12.	70,00 €	10 KE

### Fitness-Gymnastik

<b>Georg-Büchner-Sporthalle, Eingang : Lichtenrader Damm</b>			
<b>montags</b>	<b>18:45 – 19:45 Uhr, n.i.d. Ferien</b>		
2419	07.01. – 25.03.	55,00 €	11 KE
2429	01.04. – 17.06.	45,00 €	9 KE
2439	05.08. – 30.09.	45,00 €	9 KE
2449	21.10. – 16.12.	45,00 €	9 KE

### Bauch Beine Po

<b>mittwochs</b>	<b>19:00 – 20:00 Uhr, n.i.d. Ferien</b>		
2619	09.01. – 27.03.	55,00 €	11 KE
2629	03.04. – 19.06.	45,00 €	9 KE
2639	07.08. – 25.09.	40,00 €	8 KE
2649	02.10. – 18.12.	50,00 €	10 KE
<b>mittwochs</b>	<b>20:00 – 21:00 Uhr, n.i.d. Ferien</b>		
2719	09.01. – 27.03.	55,00 €	11 KE
2729	03.04. – 19.06.	45,00 €	9 KE
2739	07.08. – 25.09.	40,00 €	8 KE
2749	02.10. – 18.12.	50,00 €	10 KE
<b>samstags</b>	<b>11:15 – 12:15 Uhr, incl. Ferien</b>		
2819	05.01. – 30.03.	45,00 €	9 KE
2829	06.04. – 29.06.	45,00 €	9 KE
2839	06.07. – 28.09.	45,00 €	9 KE
2849	05.10. – 28.12.	45,00 €	9 KE

### Gymnastik nach Pilates

<b>samstags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr, incl. Ferien</b>		
3019	05.01. – 30.03.	54,00 €	9 KE
3029	06.04. – 29.06.	54,00 €	9 KE
3039	06.07. – 28.09.	54,00 €	9 KE
3049	05.10. – 28.12.	54,00 €	9 KE

## Freizeitsport

### Yoga

<b>donnerstags</b>	<b>18:30 – 20:00 Uhr, teilweise i.d.Ferien</b>		
3219	10.01. – 14.03.	70,00 €	10 KE
3229	18.04. – 27.06.	70,00 €	10 KE
3239	05.09. – 28.11.	84,00 €	12 KE

### Gymnastik nach Musik für Frauen n.i.d. Ferien

<b>mittwochs 09:15 – 10:15 Uhr (I) 10:15 – 11:15 Uhr (II)</b>			
3419	09.01. – 27.03.	55,00 €	11KE
3429	03.04. – 19.06.	45,00 €	9 KE
3439	07.08. – 25.09.	40,00 €	8 KE
3449	02.10. – 18.12.	50,00 €	10 KE

### Wohlfühlgymnastik 60 plus , auch in den Ferien

<b>mittwochs</b>	<b>14:45 – 15:45 Uhr incl. Ferien</b>		
3819	09.01. – 27.03.	44,00 €	Viertelj.
3829	03.04. – 26.06.	44,00 €	Viertelj.
3839	03.07. – 25.09.	44,00 €	Viertelj.
3849	02.10. – 18.12.	44,00 €	Viertelj.



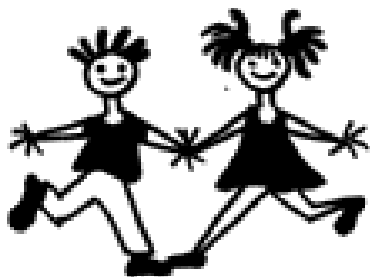
### Internationale Folkloretänze für Erwachsene (Großer Saal)

<b>dienstags</b>	<b>18:30 – 20:00 Uhr, n.i.d. Ferien</b>		
4219	08.01. – 26.03.	66,00 €	11 KE
4229	02.04. – 27.08.	72,00 €	12 KE
4239	03.09. – 10.12.	72,00 €	12 KE

### Energy Dance 45 plus (Großer Saal)

<b>donnerstags</b>	<b>09:45 – 11:00 Uhr, n.i.d. Ferien</b>		
4319	10.01. – 28.03.	55,00 €	11 KE
4329	04.04. – 29.08.	60,00 €	12 KE
4339	05.09. – 19.12.	65,00 €	13 KE

## Freizeit- und Breitensport



### Tipp:

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

### Hinweis:

*Jede Kursteilnehmerin,  
jeder Kursteilnehmer  
hat für seinen*

*Versicherungsschutz selbst zu sorgen!*

**Werden Sie Mitglied im  
Schulsportverein Lichtenrade e.V.!**

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

**Wir beraten Sie gerne während  
unserer Geschäftsstellenzeiten:  
030-744 05 29**

**montags: 12:00 – 15:00 Uhr  
mittwochs: 17:00 – 19:00 Uhr  
donnerstags: 11:00 – 13:00 Uhr**

**Schulsportverein Lichtenrade e.V.**

## Unsere Abteilungen

Bis auf „Fitness–Gymnastik“ (Kurs–Nr.: 24.) finden alle Kurse im Vereinsheim des SSVL statt:  
**Kirchhainer Damm 68, 12309 Berlin–Lichtenrade**  
**Busverbindung: 275 bis Kolonie Märkische Heide.**

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

**IBAN: DE 68 10090000 3184648007**  
**BIC: BEVODEBB**

**Die Kurse sind nicht auf andere Personen übertragbar!**

**Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten.**

**Scheck- und Kartenzahlung ist nicht möglich!**

**Weiterhin bieten wir an:**

- **Leichtathletik für alle Altersklassen**  
Breitensport und Wettkampf
- **Basketball** (nur für Frauen)
- **Walking mittwochs** von 17:00 – 18:30 Uhr  
Sportplatz Halker Zeile  
Hans Reuschel: 745 53 00 (AB)
- **Laufgruppen** (ab Vereinsheim)  
**donnerstags** von 19:00 – ca. 20:30 Uhr  
**sonntags** von 09:00 – ca. 11:00 Uhr
- **Deutsches Sportabzeichen**  
Training und Abnahme **samstags** (vierzehntägig)  
von 14:30 bis 16:00 Uhr  
Georg–Büchner–Sportplatz ,  
Eingang: Lichtenrader Damm  
Hajo Bock: 744 51 41 (AB)
- **Lauftreff: Walking/Nording Walking**  
**sonntags** von 10:00 – ca. 11:00 Uhr,  
Kirchhainer Damm 57, Eingang: Wäldchen
- **Trimm dich für Erwachsene**  
dienstags von 20:00 – 21:30 Uhr  
Georg–Büchner–Sporthalle,  
Eingang: Lichtenrader Damm  
mittwochs von 20:00 – 21:00 Uhr  
Carl–Zeiss–Sporthalle, Eingang: Lutherstraße

**Schulsportverein Lichtenrade e.V.**

## Freizeit- und Breitensport



# FIT FÜR FREIZEIT

# KURSPROGRAMM 2019



– SSVL–Geschäftsstelle –  
**Kirchhainer Damm 68**  
**12309 Berlin–Lichtenrade**  
**☎ 030/744 05 29**  
**Fax: 70 07 32 01**  
**www.ssv-lichtenrade.de**  
**info@ssv-lichtenrade.de**

### Geschäftsstellenzeiten:

**montags von 12:00 – 15:00 Uhr**  
**mittwochs von 17:00 – 19:00 Uhr und**  
**donnerstags von 11:00 – 13:00 Uhr**

Während dieser Zeiten können wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle persönlich Auskunft erteilen. Außerhalb dieser Zeiten ist unser Anrufbeantworter geschaltet !

**Schulsportverein Lichtenrade e.V.**