

GESUNDHEITSSPORT

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

montags	18:00-19:00 Uhr, n.i.d. Ferien		
1510*	06.01. – 30.03.	72,00 €	12 KE**
1520	20.04. – 22.06.	54,00 €	9 KE
1530	10.08. – 28.09.	48,00 €	8 KE
1540	05.10. – 14.12.	54,00 €	9 KE
montags	19:00-20:00 Uhr, n.i.d. Ferien		
1610	06.01. – 30.03.	72,00 €	12 KE
1620	20.04. – 22.06.	54,00 €	9 KE
1630	10.08. – 28.09.	48,00 €	8 KE
1640	05.10. – 14.12.	54,00 €	9 KE
mittwochs	16:30-17:30 Uhr, incl. Ferien		
1710	08.01. – 25.03.	72,00 €	12 KE
1720	01.04. – 17.06.	72,00 €	12 KE
1730	01.07. – 16.09.	72,00 €	12 KE
1740	23.09. – 09.12.	72,00 €	12 KE
mittwochs	17:45-18:45 Uhr, incl. Ferien		
1810	08.01. – 25.03.	72,00 €	12 KE
1820	01.04. – 17.06.	72,00 €	12 KE
1830	01.07. – 16.09.	72,00 €	12 KE
1840	23.09. – 09.12.	72,00 €	12 KE

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / BECKENBODEN

montags	09:30-11:00 Uhr, teilweise i.d. Ferien		
2010	06.01. – 16.03.	88,00 €	11 KE
2020	23.03. – 29.06.	88,00 €	11 KE
2030	06.07. – 28.09.	88,00 €	11 KE
2040	05.10. – 14.12.	88,00 €	11 KE

RÜCKENTRAINING

montags	11:15-12:45 Uhr, teilweise i.d. Ferien		
2110	06.01. – 16.03.	88,00 €	11 KE
2120	23.03. – 29.06.	88,00 €	11 KE
2130	06.07. – 28.09.	88,00 €	11 KE
2140	05.10. – 14.12.	88,00 €	11 KE

WIRBELSÄULENGYMNASTIK NACH PILATES

dienstags	09:30-10:30 Uhr, teilweise i.d. Ferien		
2210	07.01. – 17.03.	66,00 €	11 KE
2220	24.03. – 30.06.	66,00 €	11 KE
2230	07.07. – 29.09.	66,00 €	11 KE
2240	06.10. – 15.12.	66,00 €	11 KE

BREITENSORT

BECKENBODENTRAINING

dienstags	10:45-12:15 Uhr, teilweise i.d. Ferien		
2310	07.01. – 17.03.	88,00 €	11 KE
2320	24.03. – 30.06.	88,00 €	11 KE
2330	07.07. – 29.09.	88,00 €	11 KE
2340	06.10. – 15.12.	88,00 €	11 KE

FITNESS-GYMNASTIK

Georg-Büchner-Sporthalle, Eingang: Lichtenrader Damm

montags	18:45-19:45 Uhr, n.i.d. Ferien		
2410	06.01. – 30.03.	60,00 €	12 KE
2420	20.04. – 22.06.	45,00 €	9 KE
2430	10.08. – 28.09.	40,00 €	8 KE
2440	05.10. – 14.12.	45,00 €	9 KE

BAUCH BEINE PO

mittwochs	19:00-20:00 Uhr, n.i.d. Ferien		
2610	08.01. – 25.03.	55,00 €	11 KE
2620	01.04. – 24.06.	55,00 €	11 KE
2630	12.08. – 30.09.	40,00 €	8 KE
2640	07.10. – 16.12.	45,00 €	9 KE
mittwochs	20:00-21:00 Uhr, n.i.d. Ferien		
2710	08.01. – 25.03.	55,00 €	11 KE
2720	01.04. – 24.06.	55,00 €	11 KE
2730	12.08. – 30.09.	40,00 €	8 KE
2740	07.10. – 16.12.	45,00 €	9 KE
samstags	11:15-12:15 Uhr, incl. Ferien		
2810	11.01. – 28.03.	45,00 €	9 KE
2820	04.04. – 27.06.	45,00 €	9 KE
2830	04.07. – 26.09.	45,00 €	9 KE
2840	10.10. – 19.12.	45,00 €	9 KE

GYMNASTIK NACH PILATES

samstags	10:00-11:00 Uhr, incl. Ferien		
3010	11.01. – 28.03.	54,00 €	9 KE
3020	04.04. – 27.06.	54,00 €	9 KE
3030	04.07. – 26.09.	54,00 €	9 KE
3040	10.10. – 19.12.	54,00 €	9 KE

FREIZEITSPORT

YOGA

donnerstags	18:30-20:00 Uhr, teilweise i.d. Ferien		
3210	09.01. – 12.03.	70,00 €	10 KE
3220	23.04. – 02.07.	70,00 €	10 KE
3230	03.09. – 19.11.	84,00 €	12 KE

GYMNASTIK NACH MUSIK FÜR FRAUEN

mittwochs	(I) 09:15-10:15 Uhr, n.i.d. Ferien (II) 10:15-11:15 Uhr, n.i.d. Ferien		
3410	08.01. – 25.03.	55,00 €	11 KE
3420	01.04. – 24.06.	55,00 €	11 KE
3430	12.08. – 30.09.	40,00 €	8 KE
3440	07.10. – 16.12.	45,00 €	9 KE

WOHLFÜHLGYMNASTIK 60 PLUS

mittwochs	14:45-15:45 Uhr, incl. Ferien		
3810	08.01. – 25.03.	44,00 €	viertelj.
3820	01.04. – 24.06.	44,00 €	viertelj.
3830	01.07. – 30.09.	44,00 €	viertelj.
3840	07.10. – 16.12.	44,00 €	viertelj.

INT. FOLKLORETÄNZE FÜR ERWACHSENE

im großen Saal des Vereinsheims

dienstags	18:30-20:00 Uhr, n.i.d. Ferien		
4210	07.01. – 28.04.	84,00 €	14 KE
4220	05.05. – 25.08.	60,00 €	10 KE
4230	01.09. – 08.12.	78,00 €	13 KE

ENERGY 45 PLUS

im großen Saal des Vereinsheims

donnerstags	09:45-11:00 Uhr, n.i.d. Ferien		
4310	09.01. – 02.04.	72,00 €	12 KE
4320	23.04. – 03.09.	72,00 €	12 KE
4330	10.09. – 17.12.	78,00 €	13 KE

BREAKDANCE

montags	16:00-17:00 Uhr, 6-9 J. 17:15-18:15 Uhr, 10-16 J.		
4400	Nicht-Mitglieder	40,00 €	monatl.
	Mitglieder	20,00 €	monatl.

HIPHOP

freitags	16:00-17:00 Uhr, 6-9 J. 17:15-18:15 Uhr, 10-16 J. 18:30-19:30 Uhr, Erw.		
4500	Nicht-Mitglieder	40,00 €	monatl.
	Mitglieder	20,00 €	monatl.

FREIZEIT & BREITENSSPORT

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 (Tel.: 030-744 05 29):
Mo 12:00-15:00 Uhr
Mi 17:00-19:00 Uhr
Do 11:00-13:00 Uhr

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
- Walking
mittwochs 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt BOXX Gewerbepark Schichauweg 52/52A
Hans Reuschel: 745 53 00 (AB)
- Laufgruppen (ab Vereinsheim)
donnerstags 19:00-20:30 Uhr
sonntags 09:00-11:00 Uhr
- Deutsches Sportabzeichen
Training und Abnahme
samstags (vierzehntägig) 14:30-16:00 Uhr
Georg-Büchner-Sportplatz, Eingang: Lichtenrader Damm
Hajo Bock: 744 51 41 (AB)
- Lauftreff: Walking/Nording Walking
sonntags 10:00-11:00 Uhr
Kirchhainer Damm 57, Eingang: Wäldchen
- Trimm dich für Erwachsene
dienstags 20:00-21:30 Uhr
Georg-Büchner-Sporthalle, Eingang: Lichtenrader Damm
mittwochs 20:00-21:00 Uhr
Carl-Zeiss-Sporthalle, Eingang: Lutherstraße



FIT FÜR FREIZEIT

FREIZEIT & BREITENSSPORT KURSPROGRAMM 2020

(Stand: 01.01.2020)

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

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

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