

GESUNDHEITSSPORT

Koronarsport

mittwochs 08:15 – 09:45 Uhr, incl. Ferien			
1012	04.01. – 07.03.	90,00 €	10 KE**
*			
1022	14.03. – 16.05.	90,00 €	10 KE
1032	23.05. – 25.07.	90,00 €	10 KE
1042	01.08. – 10.10.	90,00 €	10 KE
1052	17.10. – 12.12.	81,00 €	9 KE
mittwochs 09:45 – 11:15 Uhr, incl. Ferien			
1112	04.01. – 07.03.	90,00 €	10 KE**
*			
1122	14.03. – 16.05.	90,00 €	10 KE
1132	23.05. – 25.07.	90,00 €	10 KE
1142	01.08. – 10.10.	90,00 €	10 KE
1152	17.10. – 12.12.	81,00 €	9 KE
mittwochs 11:15 – 12:45 Uhr, incl. Ferien			
1212	04.01. – 07.03.	90,00 €	10 KE**
*			
1222	14.03. – 16.05.	90,00 €	10 KE
1232	23.05. – 25.07.	90,00 €	10 KE
1242	01.08. – 10.10.	90,00 €	10 KE
1252	17.10. – 12.12.	81,00 €	9 KE



Wirbelsäulengymnastik

montags 17:50 – 18:50 Uhr			
1512	02.01. – 26.03.	40,00 €	10 KE
1522	02.04. – 25.06.	44,00 €	11 KE
1532	06.08. – 17.12.	60,00 €	15 KE
montags 19:00 – 20:00 Uhr			
1612	02.01. – 26.03.	40,00 €	10 KE
1622	02.04. – 25.06.	44,00 €	11 KE
1632	06.08. – 17.12.	60,00 €	15 KE
mittwochs 16:30 – 17:30 Uhr, incl. Ferien			
1712	04.01. – 28.03.	52,00 €	13 KE
1722	04.04. – 27.06.	52,00 €	13 KE
1732	04.07. – 26.09.	52,00 €	13 KE
1742	10.10. – 19.12.	44,00 €	11 KE
mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr, incl. Ferien			
1812	04.01. – 28.03.	52,00 €	13 KE
1822	04.04. – 27.06.	52,00 €	13 KE
1832	04.07. – 26.09.	52,00 €	13 KE
1842	10.10. – 19.12.	44,00 €	11 KE

*Kursnummer

**Kurseinheit

BREITENSORT

Balance für Wirbelsäule und Beckenboden

montags 09:30 – 11:00 Uhr, teilweise i.d.Ferien			
2012	09.01. – 26.03.	72,00 €	12 KE
2022	16.04. – 09.07.	72,00 €	12 KE
2032	06.08. – 29.10.	72,00 €	12 KE
2042	05.11. – 17.12.	42,00 €	7 KE

Rückentraining

montags 11:15 – 12:45 Uhr, teilweise i.d.Ferien			
2112	09.01. – 26.03.	72,00 €	12 KE
2122	16.04. – 09.07.	72,00 €	12 KE
2132	06.08. – 29.10.	72,00 €	12 KE
2142	05.11. – 17.12.	42,00 €	7 KE

Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

dienstags 09:30 – 10:30 Uhr, teilweise i.d.Ferien			
2212	10.01. – 27.03.	60,00 €	12 KE
2222	17.04. – 10.07.	60,00 €	12 KE
2232	07.08. – 30.10.	60,00 €	12 KE
2242	06.11. – 18.12.	35,00 €	7 KE

Beckenbodentraining

dienstags 10:45 – 12:15 Uhr, teilweise i.d.Ferien			
2312	10.01. – 27.03.	72,00 €	12 KE
2322	17.04. – 10.07.	72,00 €	12 KE
2332	07.08. – 30.10.	72,00 €	12 KE
2342	06.11. – 18.12.	42,00 €	7 KE

Fitness-Gymnastik

Georg-Büchner-Sporthalle, Eingang Finchleystraße			
montags 18:45 – 19:45 Uhr			
2412	09.01. – 23.04.	45,50 €	13 KE
2422	07.05. – 24.09.	49,00 €	14 KE
2432	15.10. – 17.12.	35,00 €	10 KE

Bauch Beine Po

mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr			
2612	04.01. – 28.03.	42,00 €	12 KE
2622	18.04. – 29.08.	45,50 €	13 KE
2632	05.09. – 19.12.	49,00 €	14 KE
mittwochs 20:00 – 21:00 Uhr			
2712	04.01. – 28.03.	42,00 €	12 KE
2722	18.04. – 29.08.	45,50 €	13 KE
2732	05.09. – 19.12.	49,00 €	14 KE

FREIZEITSPORT

Yoga

donnerstags 18:30 – 20:00 Uhr, teilweise i.d.Ferien			
3212	05.01. – 29.03.	78,00 €	13 KE
3222	30.08. – 29.11.	78,00 €	13 KE

Gymnastik nach Musik für Frauen teilweise i.d. Ferien

mittwochs 09:15 – 10:15 Uhr (I) 10:15 – 11:15 Uhr (II)			
3412	11.01. – 28.03.	44,00 €	11 KE
3422	18.04. – 27.06.	40,00 €	10 KE
3432	25.07. – 26.09.	40,00 €	10 KE
3442	17.10. – 19.12.	40,00 €	10 KE

Wohlfühlgymnastik 60 plus

mittwochs 14:45 – 15:45 Uhr incl. Ferien			
3812	04.01. – 28.03.	36,00 €	Viertelj.
3822	04.04. – 27.06.	36,00 €	Viertelj.
3832	04.07. – 26.09.	36,00 €	Viertelj.
3842	10.10. – 19.12.	36,00 €	Viertelj.

Nordic Walking

montags 18:00 – 19:30 Uhr incl. Ferien			
4012	02.01. – 26.03.	45,00 €	Viertelj.
4022	02.04. – 25.06.	45,00 €	Viertelj.
4032	02.07. – 24.09.	45,00 €	Viertelj.
4042	01.10. – 17.12.	45,00 €	Viertelj.

Anmeldung: Hans Reuschel ☎ 745 53 00

Line Dance (Großer Saal)

dienstags 17:00 – 18:00 Uhr			
4112	10.01. – 27.03.	40,00 €	10 KE
4122	24.04. – 25.09.	52,00 €	13 KE
4132	23.10. – 11.12.	32,00 €	8 KE

Internationale Folkloretänze für Erwachsene (Großer Saal)

dienstags 18:30 – 20:00 Uhr			
4212	10.01. – 27.03.	60,00 €	10 KE
4222	24.04. – 25.09.	78,00 €	13 KE
4232	23.10. – 11.12.	48,00 €	8 KE

Energy Dance 45 plus (Großer Saal)

donnerstags 09:45 – 11:00 Uhr			
4312	05.01. – 29.03.	60,00 €	12 KE
4322	19.04. – 30.08.	60,00 €	12 KE
4332	06.09. – 13.12.	65,00 €	13 KE

„Fit für Freizeit-Programm“

Änderungen vorbehalten!

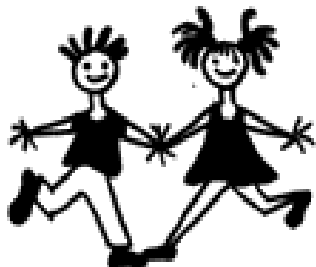
Schulsportverein Lichtenrade e.V.

Änderungen vorbehalten!

Weitere Angebote auf der Rückseite!

Änderungen vorbehalten!

FREIZEIT- UND BREITENSPORT



Sport, Spiel & Spaß für Kinder von 2 J. – 3 J.

dienstags	16:30 – 17:30 Uhr		
4712	10.01. – 24.04.	58,50 €	13 KE
4722	08.05. – 28.08.	49,50 €	11 KE
4732	04.09. – 11.12.	58,50 €	13 KE

Sport, Spiel & Spaß für Kinder von 3 – 5 J. (ohne Elternteil)

dienstags	17:30 – 18:30 Uhr		
4812	10.01. – 24.04.	45,50 €	13 KE
4822	08.05. – 28.08.	38,50 €	11 KE
4832	04.09. – 11.12.	45,50 €	13 KE

Tipp:

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

Gerne geben wir Ihnen während unserer Geschäftszeiten Auskunft: ☎ 030/744 05 29

Hinweis:

*Jede Kursteilnehmerin,
jeder Kursteilnehmer
hat für seinen*

Versicherungsschutz selbst zu sorgen!

Schulsportverein Lichtenrade e.V.

UNSERE ABTEILUNGEN

Bis auf „Fitness-Gymnastik“ (Kurs-Nr.: 23..) finden **alle** Kurse im Vereinsheim des SSVL statt:
Kirchhainer Damm 68, 12309 Berlin-Lichtenrade
Busverbindung: 275 bis Seniorenheim
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:

Kto.-Nr.: 31 84 64 80 07 BLZ: 100 900 00

Die Kurse sind nicht auf andere Personen übertragbar!

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

Für Vereinsmitglieder, die an Kursen im „Fit für Freizeit“-Bereich teilnehmen, gelten ermäßigte Preise. (Bitte erfragen!)

Scheck- und Kartenzahlung ist nicht möglich!

Weiterhin bieten wir an:

- Leichtathletik für alle Altersklassen, Breitensport und Wettkampf
- Basketball (nur für Frauen)
- **Walking** mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr
Sportplatz Halke Zeile
- **Laufgruppen** (ab Vereinsheim)
sonntags von 9:00 – ca. 11:00 Uhr
donnerstags 19:00 – ca. 20:30 Uhr
- **Deutsches Sportabzeichen**
Training und Abnahme samstags (vierzehntägig)
von 14:30 bis 16:00 Uhr
Georg-Büchner-Sportplatz (Finchleystraße)
Hajo Bock: ☎ 744 51 41 (AB)
- **Lauftreff/Walking**
sonntags von 10:00 – ca. 11:00 Uhr,
Kirchhainer Damm 57, Eingang zum Wäldchen
- **Trimm dich für Erwachsene**
dienstags von 20:00 – 22:00 Uhr
Georg-Büchner-Sporthalle, Finchleystraße
mittwochs von 20:00 – 22:00 Uhr
Carl-Zeiss-Sporthalle, Lutherstraße

Schulsportverein Lichtenrade e.V.

FREIZEIT- UND BREITENSPORT



FIT FÜR FREIZEIT

KURSPROGRAMM

ab Februar 2012



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

Achtung ab März neue Geschäftsstellenzeiten:

**mittwochs von 18:00 – 19:30 Uhr und
donnerstags von 11:00 – 13:00 Uhr**

können wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle persönlich Auskunft erteilen.

Außerhalb dieser Zeiten ist unser Anrufbeantworter geschaltet oder

☎ 030/745 35 55 (Ingrid Kuchenbecker, priv., AB)

Schulsportverein Lichtenrade e.V.