

# FREIZEIT & BREITENSPO

Folgende Angebote richten sich ausschließlich an Vereinsmitglieder:

*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 Wettkampfsport
- **Laufgruppen**  
Mi 18:00 - 19:30 Uhr  
Do 19:00 - 20:30 Uhr  
So 07:00 - 09:00 Uhr  
So 09:00 - 11:00 Uhr
- **Deutsches Sportabzeichen**  
Training und Abnahme  
Sa 14:30 - 16:30 Uhr  
Georg-Büchner-Sportplatz
- **Trimm dich für Erwachsene**  
Di 18:30 - 19:30 Uhr  
Mi 17:30 - 18.30 Uhr

Wir bieten Ferienkurse und wiederkehrende Workshops rund um das Thema Fitness, Entspannung und Gesundheit an - auch für Nichtmitglieder. Außerdem nehmen wir gerne Ihre Anregungen und Vorschläge auf.

*“Das Alter ist kein Hindernis. Es ist eine Begrenzung, die du dir selber setzt”, Jackie Joyner-Kersey, Olympiasiegerin im Siebenkampf*

Regelmäßige Updates auf  
[www.ssv-lichtenrade.de](http://www.ssv-lichtenrade.de)

# Abteilung FfF

Wir bitten Sie, die Kursgebühren drei (3) Wochen vor Kursbeginn mit Kursnummer, Zusatznummer und Namen versehen auf das Vereinskonto “Schulsportverein Lichtenrade e.V.” bei der Berliner Volksbank zu überweisen.

IBAN: DE68 100 900 00 318 464 8007  
BIC: BEVODEBB

Preise (8 Kurseinheiten pro Block):

**35€ für Mitglieder**

**70€ für Nichtmitglieder**

Die Kurse sind nicht auf andere Personen übertragbar!

Die Anmeldung verpflichtet - unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme - zur Zahlung der Kursgebühr.

Kartenzahlung ist nicht möglich!

**WERDEN SIE MITGLIED IM  
SSV LICHTENRADE e.V.!**

Für Mitglieder, 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 & BREITENSPO KURSPROGRAMM 2026

SSVL-Geschäftsstelle  
Kirchhainer Damm 68  
12309 Berlin-Lichtenrade  
Tel: 030 / 744 05 29  
[www.ssv-lichtenrade.de](http://www.ssv-lichtenrade.de)  
[sabine.lochner@ssv-l.de](mailto:sabine.lochner@ssv-l.de)  
[info@ssv-l.de](mailto:info@ssv-l.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 & BALANCE	09:30 - 10:30	20		16 03-10 / 12.01.-02.03.
	RÜCKENFIT	10:30 - 11:30	21		26 12-21 / 16.03.-18.05.
	STARKER RÜCKEN - STABILE MITTE	18:30 - 19:30	15		36 23-30 / 01.06.-20.07.
	FITNESS GYMNASTIK	18:30 - 19:30	24		46 34-41 / 17.08.-05.10.
				56 43-50 / 19.10.-07.12.	
Dienstag	BODY IN BALANCE	09:30- 10:30	22		
	AKTIV UND MOBIL	10:30 - 11:30	23		16 03-10 / 13.01.-03.03.
	INT. FOLKLORETANZ	18:30 - 20:00	42		26 12-21 / 17.03.- 19.05.
					36 23-30 / 02.06.-21.07.
				46 34-41 / 18.08.-06.10.	
				56 43-50 / 20.10.-08.12.	
MITTWOCH	LOCKER VOM HOCKER	15:00 - 16:00	38		
	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	16:30 - 17:30 17:45 - 18:45	17 18		16 03-10 / 14.01.-04.03.
	BAUCH, BEINE, PO	19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	26 27		26 12-21 / 18.03.-20.05.
					36 23-30 / 03.06.-22.07.
				46 34-41 / 19.08.-07.10.	
				56 43-50 / 21.10.-09.12.	
DONNERSTAG	ENERGY DANCE	10:00 - 11:00	43		16 03-10 / 15.01.-05.03.
	YOGA	17:15 - 18:15 (A) 18:30 - 19:30 (F)  A = Anfänger:innen F = Fortgeschrittene	32		26 12-21 / 19.03.-21.05.
					36 23-30 / 04.06.-23.07.
					46 34-41 / 20.08.-08.10.
					56 43-50 / 22.10.-10.12.
SAMSTAG	NORDIC WALKING	09:00 - 10:00	31		
	POWER WORKOUT	09:00 - 10:00	28		16 03-10 / 17.01.-07.03.
	YOGILATES	10:00 - 11:00	30		26 12-21 / 21.03.-23.05.
					36 23-30 / 06.06.-25.07.
					46 34-41 / 22.08.-10.10.
					56 43-50 / 24.10.-12.12.



Foto: Adobe Stocks