

Wochentag	Kurstitel	Kursnr.	Uhrzeit	Zeitraum/Zusatznr.	Kalenderwochen	Einheiten	Preis
Montag	KRAFT UND BALANCE	20	09:30-10:30	04.01.-22.02. 11 01.03.-10.05. 21	01-08 09-19 20-35 36-43 44-51	08	32,00€ - Mitglieder 56,00€ - nicht-Mitgl.
	RÜCKENFIT	21	10:30-11:30	17.05.-30.08. 31 06.09.-25.10. 41			
	STARKER RÜCKEN - STABILE MITTE	15 16	18:00-19:00 19:00-20:00	01.11.-20.12. 51			
	FITNESSGYMNASTIK	24	19:00-20:00				
Dienstag	BODY IN BALANCE	22	09:30-10:30	05.01.-23.02. 11 02.03.-04.05. 21	01-08 09-18 19-33 34-41 42-51	08	32,00€ - Mitglieder 56,00€ - nicht-Mitgl.
	AKTIV UND MOBIL	23	10:30-11:30	11.05.-17.08. 31 24.08.-12.10. 41			
	DANCE MIX	44	19:00-20:00	19.10.-21.12. 51			
	INT. FOLKLORETANZ	42	18:30-20:00	05.01.-02.03. 11 09.03.-04.05. 21 11.05.-10.08. 31 17.08.-28.09. 41 05.10.-21.12. 51			
Mittwoch	GYM. MIT MUSIK FÜR FRAUEN	34 35	09:00-10:00 10:00-11:00	06.01.-24.02. 11 03.03.-05.05. 21 12.05.-18.08. 31	01-08 09-18 19-33 34-41 42-51	08	32,00€ - Mitglieder 56,00€ - nicht-Mitgl.
	WOHLFÜHL- GYMNASTIK 60+	38	14:45-15:45	25.08.-13.10. 41 20.10.-22.12. 51			
	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	17 18	16:30-17:30 17:45-18:45				
	BAUCH, BEINE, PO	26 27	19:00-20:00 20:00-21:00				
Donnerstag	ENERGY DANCE	43	09:45-11:00	07.01.-25.02. 11 04.03.-06.05. 21 13.05.-19.08. 31 26.08.-14.10. 41 21.10.-23.12. 51	01-08 09-18 19-33 34-41 42-51	08	32,00€ - Mitglieder 56,00€ - nicht-Mitgl.
	YOGA	32	18:30-20:00	07.01.-18.03. 11 02.09.-25.11. 21			
Samstag	GYMNASTIK NACH PILATES	30	10:00-11:00	09.01.-13.03. 11 20.03.-22.05. 21 29.05.-31.07. 31	01-10 11-20 21-30 31-40 41-50	07	28,00€ - Mitglieder 49,00€ - nicht-Mitgl.
	STARK UND FIT	28	11:15-12:15	07.08.-09.10. 41 16.10.-18.12. 51			

WISSENSWERTES

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!



FIT FÜR FREIZEIT

ANMELDUNG

Wir bitten Sie, die Kursgebühren drei Wochen vor Kursbeginn mit Kursnummer, Zusatznummer (z.B. 2620) 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
Tipp
Kinder ab 4 Jahre führen wir spielerisch an die Leichtathletik heran; Voraussetzung ist die Mitgliedschaft im SSVL
- **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
- **Lauftreff: Walking/Nording Walking**
sonntags 10:00-11:00 Uhr
Kirchhainer Damm 57, Eingang: Wäldchen
- **Trimm dich für Erwachsene**
dienstags 17:00-18:00 Uhr
mittwochs 20:00-21:00 Uhr



FIT FÜR FREIZEIT

FREIZEIT & BREITENSport KURSPROGRAMM 2021

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

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

Auf Grund der Corona-Pandemie kann es zu Abweichungen der Kurszeiten kommen. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle für weitere Informationen.