

FREIZEIT & BREITENSSPORT

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 Wettkampf
- **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

ABTEILUNG FFF

Wir bitten Sie, die Kursgebühren **drei Wochen vor Kursbeginn** mit Kursnummer, Zusatznummer (z.B. 2622) und Namen versehen auf das Vereinskonto des SSVL bei der Berliner Volksbank zu überweisen:

IBAN: DE 68 10090000 3184648007
BIC: BEVODEBB

Preise (8 Kurseinheiten pro Block):
32 € für Mitglieder
56 € für nicht-Mitglieder

Die Kurse sind nicht auf andere Personen übertragbar!

Scheck- und Kartenzahlung ist nicht möglich!

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

FREIZEIT & BREITENSSPORT KURSPROGRAMM 2022

SSVL-Geschäftsstelle
Kirchhainer Damm 68
12309 Berlin-Lichtenrade
Tel.: 030/744 05 29
Fax: 030/70 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.



Wochentag	Kurstitel	Kursnr.	Uhrzeit	Zusatznr.	Kalenderwochen
Montag	KRAFT UND BALANCE	20	09:30-10:30	12 22	02-09 11-20
	RÜCKENFIT	21	10:30-11:30	32 42	22-30 34-42
	STARKER RÜCKEN - STABILE MITTE	15	18:30-19:30	52	43-50
	FITNESSGYMNASTIK	24	19:00-20:00		
Dienstag	BODY IN BALANCE	22	09:30-10:30	12 22	02-09 11-20
	AKTIV UND MOBIL	23	10:30-11:30	32 42	22-29 34-41
	INT. FOLKLORETANZ	42	18:30-20:00	52	43-50
	DANCE MIX	44	19:00-20:00		
Mittwoch	LOCKER VOM HOCKER	38	14:45-15:45	12 22	02-09 11-20
	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	17 18	16:30-17:30 17:45-18:45	32 42	22-29 34-41
	BAUCH, BEINE, PO	26 27	19:00-20:00 20:00-21:00	52	43-50
Donnerstag	ENERGY DANCE	43	09:45-11:00	12 22 32 42 52	02-09 11-20 22-29 34-41 43-50
	YOGA	32	18:30-20:00	12 22 32	03-10 16-24 35-42
Samstag	GYMNASTIK NACH PILATES	30	10:00-11:00	12 22 32	02-09 12-24 27-35
	STARK UND FIT	28	11:15-12:15	42	40-49

