

ÜBER DIE ABTEILUNG

Mit über 330 Mitgliedern ist die Abteilung Gesundheitssport die größte der neun Abteilungen im Verein.

Im Vordergrund unserer Sportangebote steht das Ziel, gesund, fit und beweglich bis ins hohe Alter zu bleiben.

Neben dem Sport sind uns die Gemeinschaft und das soziale Miteinander sehr wichtig.

Deshalb bieten wir regelmäßig gemeinsame Radtouren, Wanderungen, Kegelabende, Sportwochenenden und Feiern an.



Nicht zuletzt macht unsere Drums-Alive-Gruppe mit ihren zahlreichen Auftritten bei öffentlichen Veranstaltungen im gesamten Landkreis und darüber hinaus auf den SV Glienicke aufmerksam.

Für das Angebot erhielt der Verein 2013 einen kleinen „Stern des Sports“ in Gold.

ABTEILUNGSLEITUNG

Abteilungsleiterin **Stellvertreterin**

Gabriele Milhahn Michaela Edelhof

☎ 0152 – 33732940

Kassenwartin

Krisztina Wopp

Abteilungsarbeit

Uta Kupsch, Annette Schröder

Internet www.sv-glienicke.de

E-Mail gesundheitssport@sv-glienicke.de

Anfragen zum PROBETRAINING bitte direkt über den Trainer vereinbaren!

Mitgliedschaft

Wir freuen uns, dass Du Dich für eine Mitgliedschaft interessierst. Um unserem Verein beizutreten, kannst Du Dich online anmelden:

www.sv-glienicke.de/mitglied-werden/

GS: Aufnahmegebühr 25,00 € [bei Erstmitgliedschaft]

GS: Mitglied bis 18 Jahre (10,00 € monatlich)

GS: Mitglied ab 18 Jahre (15,00 € monatlich)



Abteilung Gesundheitssport (seit 2009)



im

**Sportverein
SV Glienicke/Nordbahn e.V.**



TRAININGSZEITEN IM ÜBERBLICK

Montag

- 16:00 – 17:00 Uhr ① Fit im Alter
- 17:00 – 18:00 Uhr ① Energy Dance
- 18:00 – 19:00 Uhr ① Fit ab 50
- 19:00 – 20:00 Uhr ① Body Shape
- 20:00 – 21:00 Uhr ① Body Workout

Dienstag

- 17:30 – 19:00 Uhr ③ Line Dance I
- 17:30 – 19:00 Uhr ① Line Dance II
- 19:00 – 20:30 Uhr ① Line Dance III
- 19:00 – 20:30 Uhr ③ Yogabas. Rückentraining

Mittwoch

- 15:00 – 16:00 Uhr ① Fit ab 50
- 16:00 – 17:30 Uhr ① Fit ab 50
- 16:30 – 18:00 Uhr ② Ballbini Ballschule
- 18:00 – 19:00 Uhr ① Salsation Group
- 19:00 – 20:00 Uhr ① Rückenfit
- 20:00 – 21:00 Uhr ① Pilates

Donnerstag

- 19:00 – 20:30 Uhr ① Bauch-Beine-Po

Freitag

- 16:00 – 17:00 Uhr ① Fit ab 50
- 17:00 – 18:00 Uhr ① Drums Alive
- 18:00 – 19:00 Uhr ① Zumba® Gold
- 18:00 – 19:30 Uhr ③ Yoga
- 19:00 – 20:00 Uhr ① Zumba® Fitness

Online-Kurs

- Sport-Videos ④ Yoga mit dem Stuhl

Bitte auch die Hinweise auf der Homepage des Vereins beachten.

SPORTSTÄTTEN

Sportstätten

- ① Alte Halle, Hauptstr. 64a
- ② Dreifeldhalle, Hauptstr. 64a
- ③ Mensa, Michael-Bittner-Platz 1
- ④ Online-Kurs!



UNSERE ANGEBOTE

3 kostenfreie Probetrainings möglich!

Interessierte können einen Kurs bis zu dreimal kostenfrei besuchen, bevor eine kostenpflichtige Mitgliedschaft entsteht.

Mitglieder der Abteilung Gesundheitssport können alle hier angebotenen Kurse nach ihren persönlichen Interessen und zeitlichen Präferenzen besuchen.

In allen Kursen gilt

Auf die gesundheitlichen Voraussetzungen und individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer wird Rücksicht genommen und bei Bedarf einzelne alternative Übungen angeboten.

Unsere Trainer

Unsere Übungsleiter besitzen alle eine gültige Trainerlizenz bzw. sind ausgebildete Kurs-trainer. Allein in den letzten Jahren haben sechzehn unserer Mitglieder eine Trainerausbildung erfolgreich abgeschlossen, worauf wir sehr stolz sind. Sie bieten nun selbst Kurse an oder stehen als qualifizierte Ersatztrainer zur Verfügung.

Weitere Sportarten

im SV Glienicke/Nordbahn sind:

Badminton - Darts - Fußball - Frauenturnen
Kegeln - Sportschießen - Tischtennis - Volleyball