

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

16:30 – 17:30 Uhr	③ Flow Yoga
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
--------------	----------------------

SPORTSTÄTTEN

Sportstätten

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



Bitte auch die Hinweise auf der Homepage des Vereins beachten.

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 Traineraus-bildung 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