



Fitness- und Bewegungstraining beim SSV für Frauen in jedem Alter

Die Sportgruppe „Gymnastik“ beim Seifhennersdorfer Sportverein bringt viele verschiedene Übungsarten unter einen Hut:

Rückenschule – Fitnessstraining – Koordinationsschulung - Entspannungstechniken

Dabei ist den geschulten Übungsleitern wichtig, dass der Spaß an Bewegung an erster Stelle steht und die Teilnehmer auch mit abwechslungsreichen Übungstechniken vertraut gemacht werden. Die neuesten Erkenntnisse im Faszientraining spielen dabei genauso eine Rolle wie die klassischen Übungen der Rückenschule oder des Gesundheitstrainings.

Sehr gern kann eine Übungsstunde zum Ausprobieren genutzt werden, eine Anmeldung dazu ist nicht notwendig. Alle Informationen zur Sportgruppe „Gymnastik“ finden Sie im unteren Teil oder auf der Homepage des SSV:

www.Sportverein.Seifhennersdorf.de

Abteilung Gymnastik-

- eine Sportart bei der alle Muskelgruppen trainiert werden.

In unserer Stunde erhalten und unterstützen wir die Gelenk-und Muskelfunktionen. Mit speziellen Übungen tragen wir zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination bei, dabei trainieren wir auch mit dem Theraband und dem Redondoball.

Die Mitglieder in unserer Gruppe sind 40-75 Jahre alt.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen! Probieren Sie es aus!

Informationen

Trainingszeit: Mittwoch von 19.30 bis 20.30 Uhr

Trainingsort: Sporthalle Grundschule Seifhennersdorf

Jahresbeitrag: 25,00 €

Ansprechpartner: Regine Günzel, Tel. 0152/26737291 - E-Mail: seifhennersdorfersv@gmx.de



***Sternradfahrt des Landkreises Görlitz am 11.05.19**

***Zielort Querxenland Seifhennersdorf**

***Der Seifhennersdorfer Sportverein ist dabei!**



Seien auch Sie dabei und radeln Sie um Seifhennersdorf. Der Rundkurs „Seifhennersdorf - Neugersdorf - Rumburk (CZ) - Seifhennersdorf - Leutersdorf – Seifhennersdorf“ ist 24 Kilometer lang und gut beschildert. Der Seifhennersdorfer Sportverein hat für alle Teilnehmer dieser Sternradfahrt eine Stempelstelle von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr am Karlihaus, Rosa-Luxenburg-Str. 4, eingerichtet. Für Verpflegung ist bestens gesorgt, so dass Sie frisch gestärkt die letzten Meter bis zum Kindererholungszentrum radeln können. Weisen Sie mindestens 3 Stempel in Ihrem Stempelpass am Ziel vor, nehmen Sie an der Verlosung eines Fahrrades teil. Na dann - viel Glück!

Der SSV freut sich auf viele Teilnehmer und wünscht allen Radlern eine unfallfreie und erlebnisreiche Fahrt.

Alle Informationen finden Sie auf der Internetseite

www.sternradfahrt.de

Veranstaltungen des Seifhennersdorfer Sportvereins:

-> 11.05.19 Stempelstelle Sternradfahrt am Karlihaus mit Speisen- und Getränkeangebot

-> 30.05.19 Familienausfahrt mit dem Fahrrad (Abteilung Radsport)

(Text SSV: I. Elstner – Text Gymnastik: R. Günzel)