

Alle Sportangebote im Überblick



Badminton

badminton@vfl-lichtenrade.de



Basketball

basketball@vfl-lichtenrade.de



Faust- und Prellball

prellball@vfl-lichtenrade.de



Gesundheitssport

herzsport@vfl-lichtenrade.de



Gymnastik

gymnastik@vfl-lichtenrade.de



Handball

handball@vfl-lichtenrade.de



Leichtathletik

leichtathletik@vfl-lichtenrade.de



Taiji/Qigong

taiji-qigong@vfl-lichtenrade.de



Tanzen

tanzen@vfl-lichtenrade.de



Trampolin

trampolin@vfl-lichtenrade.de



Turnen

turnen@vfl-lichtenrade.de



Volleyball

volleyball@vfl-lichtenrade.de



Wandern

wandern@vfl-lichtenrade.de



VfL Lichtenrade
1894 e.V.

Dein Verein im Süden Berlins!

GYMNASTIK



Die Gymnastikabteilung des VfL Lichtenrade 1894 e.V. bietet abwechslungsreiche Gymnastik für alle Altersgruppen.

Zu Fitness und Gesundheit 50+ trifft sich jede Woche eine gemischte Gruppe von fröhlichen Frauen und Männern. Es steht ein Angebot verschiedener Sportgeräte zur Verfügung, sodass wir uns abwechslungsreich und mit Spaß in Form halten.

Immer dienstags bringen uns Franziska Jakob und Sabine Lochner-Zerbe im wöchentlichen Wechsel mit viel Engagement und abwechslungsreichem Training ins Schwitzen.

Auch mittwochs haben wir mit Sabine Lochner-Zerbe und Carola Steinmann zwei Trainerinnen, die uns abwechselnd für 90 Minuten mit viel Energie und immer neuen Ideen auf Trab halten.

Auch Susanne Wilking bietet für die beiden Gruppen am Donnerstag abwechslungsreiche Gymnastik für alle.

Zusätzlich wird am Donnerstag unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin spezielle Gymnastik für den Rücken- und Wirbelsäulenbereich angeboten.

Für alle Trainingsgruppen gilt, jeder trainiert nach seinem eigenen Tempo und körperlichen Fähigkeiten.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann bist du herzlich zu einem **kostenlosen Probetraining** eingeladen!



Der VfL Lichtenrade 1894 e.V. begeht im Jahr 2019 sein 125-jähriges Bestehen im Juni mit einer festlichen Abendveranstaltung für die Mitglieder und einem großen Sport- und Jugendfest für alle Interessierten im August auf dem Gelände der Reinhold-Meyerhof-Schulsporthalle.

Bei Fragen allgemeiner Art oder zum weiteren Sportangebot des VfL Lichtenrade 1894 e.V. wende dich bitte an die

Abteilungsleitung Gymnastik

Jutta Schulz

gymnastik@vfl-lichtenrade.de

030 744 43 91

Internet

www.vfl-lichtenrade.de/abteilungen/gymnastik

Geschäftsstelle VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Kirchhainer Damm 68

12309 Berlin

030 744 04 77

info@vfl-lichtenrade.de

Internet

www.vfl-lichtenrade.de

