

## Abteilung Fitness und Gesundheit des SV 1860 Minden

Gesundheitssport 50+ (Mo.) und Prellball (Mi.) jeweils 17:30 - 19:30 Uhr in der Turnhalle am Ratsgymnasium  
Übungsleiter Berndt Fricke - erreichbar in den Übungsstunden oder priv. 0571-95 22 65.



Unsere Sportstunden beginnen stets mit Gymnastik. Am Montag „vom Kopf bis Fuß“ - am Mittwoch nur Aufwärmtraining für das Prellballspielen. Nach den montäglichen Leibesübungen finden - je nach Wunsch - verschiedenartige Ballspiele statt. In den Sommermonaten werden in diesen „Regelablauf“ Trainings- und Abnahmeeinheiten für die Erlangung des Sportabzeichens eingebaut.

Gymnastik

Laufen für das Sportabzeichen



Volleyball

Prellball



In den Sommerferien fahren wir montags Fahrrad, erkunden durch unterschiedliche Routen unseren schönen Mühlenkreis und vertiefen unsere Freundschaft durch Einladungen bei Freunden.

Fahrradfahren



Einladungen bei Sportsfreunden



Zusätzlich zu den Sportterminen finden jährlich zwei Sitzungen im SV-Heim an der Weser statt. Dort werden die Prüfungstermine für das Sportabzeichen und der Übergabetermin für die erreichten Urkunden vereinbart. Darüber hinaus besprechen wir die Fahrradtouren in den Sommerferien und unseren jährlich stattfindenden Tagesausflug.

Je nach dem Zeitablauf werden diese Sitzungen mit einem preisgekröntem Knobeln beendet.

50. Sportabzeichen Verleihung an Dr. Rook

.... mit anschließendem Knobeln



Weitere Termine wie „runde Geburtstagsfeiern“, Einladungen oder gegenseitige Hilfe bei persönlichem Bedarf bewirken, dass wir uns stets auf unsere Wiedersehen freuen.



- Wer uns kennenlernen möchte, der komme einfach einmal zu einer unserer Übungsstunden