

Abteilung Fitness und Gesundheit des SV 1860 Minden

Gesundheitssport 70+ (Dienstags.14:30 bis 16:30)

Übungsleiter Berndt Fricke – erreichbar in den Übungsstunden oder priv. 0571-95 22 65.



Unsere Sportstunden beginnen stets mit Gymnastik am Dienstag „vom Kopf bis Fuß“ und ein Aufwärmtraining für das jeweilige Ballspiel.. In den Sommermonaten werden in diesen „Regelablauf“ Trainings- und Abnahmeeinheiten für die Erlangung des Sportabzeichens eingebaut.



Gymnastik



20 KM Fahrradfahren SPA



Arbeit mit dem Theraband



Prellball

In den Sommerferien fahren wir dienstags und donnerstags Fahrrad, erkunden durch unterschiedliche Routen unseren schönen Mühlenkreis und vertiefen unsere Freundschaft durch Einladungen bei Freunden, oder fahren in ein Lokal.



Fahrradfahren



Einladung bei Sportfreunden

Zusätzlich zu den Sportterminen finden jährlich zwei Sitzungen im SV-Heim an der Weser oder einem Lokal 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.



Verleihung der Sportabzeichen



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