

Sport pro Gesundheit

„Prävention im Bewegungsraum Wasser“

Aquafitness Aquajogging

Wo:

Sport- und Lehrschwimmhalle Schöneberg (SSH)
Sachsendamm 11, 10829 Berlin
(S- Bhf. Südkreuz, Bus M 46, 248)

Teilnahmeberechtigungen für Mitglieder:
Ein Kurs pro Woche

Termine:

Montag	Prävention Adipöse- Kinder 17.00 - 18.00 Uhr (Schwimmen im tiefen Wasser)
Dienstag	Aquafitness im flachem Wasser 19.00 - 19.45 Uhr
Mittwoch	Aquafitness im flachem Wasser 14.45 - 15.30 Uhr 20.00 - 20.45 Uhr 20.45 - 21.30 Uhr
Donnerstag	Aquajogging im Tiefwasser 19.45 - 20.45 Uhr Aquafitness im Tiefwasser 20.45 - 21.30 Uhr

Information und Anmeldung:

Annette Jacoby E-Mail: aqua.netti@arcor.de
Christa Aring Tel.: 03322 / 21 46 46

Schwimmausbildung

(für Kinder ab 5 Jahren)

*** Ziel ist das Seepferdchenabzeichen ***

1. Gruppe

Montag: 18.00 - 18.45 Uhr
Mittwoch: 17.45 - 18.30 Uhr

2. Gruppe

Montag: 18.45 - 19.30 Uhr
Mittwoch: 18.30 - 19.15 Uhr

3. Gruppe

Mittwoch: 19.15 - 20.00 Uhr
Freitag: 18.00 - 18.45 Uhr

4. Gruppe

Dienstag: 18.00 - 18.45 Uhr
Donnerstag: 18.30 - 19.15 Uhr

Beitragskosten: 135,00 €
(Jahresbeitrag Kinder / Jugendliche)

Ausbildungszeit:
ca. 24 Stunden á 45 Minuten

Information und Anmeldung:

In der Geschäftsstelle
Tel.: 030 / 78 89 12 50,
bei der Einlasskontrolle in der Schwimmhalle
Montag - Freitag, 16.00 - 20.00 Uhr
und bei den Trainern:

Gruppe 1-2: Sabine Ferch Tel.: 030 / 434 40 72
Gruppe 3: Geschäftsstelle
Gruppe 4: Christa Aring Tel.: 03322 / 21 46 46



Schwimm-Gemeinschaft Schöneberg, Berlin e.V.

Mitglied im Berliner Schwimm-Verband e.V.
Alle Angebote für Vereinsmitglieder

Geschäftsstelle und Information:

SG Schöneberg, Berlin e.V.
Priesterweg 4, 10829 Berlin
Telefon: 030 / 78 89 12 50
Fax: 030 / 78 89 12 51
Web: www.sg-schoeneberg.de
E-Mail: info@sg-schoeneberg.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr. 09.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch: 12.00 - 15.30 Uhr

Weitere Informationsmöglichkeiten am Nachmittag:
Mo. - Fr., ab 16.00 Uhr, an der Einlasskontrolle in der
Sport- und Lehrschwimmhalle Schöneberg (SSH)
Sachsendamm 11, 10829 Berlin (Bus: M 46, 248).

Beitrags- und Gebührentabelle ab 01. Januar 2012

Bezeichnung	Monatsbeitrag	Jahresbeitrag
Erwachsene:	17,00 €	190,00 €
Kinder/Jugend/Studenten: *	12,00 €	135,00 €
Ehepaare:	26,00 €	295,00 €
1 Erwachsener u. 1 Kind:	24,00 €	270,00 €
Familie ab 3 Personen:	31,00 €	350,00 €

* mit aktuellem Nachweis / Immatrikulationsbescheinigung

Der Jahresbeitrag ist bis 31.01. des Jahres fällig
Aufnahmegebühr ab dem 18. Lebensjahr 20,00 €
Kinder und Jugendliche 15,00 €

Wasserball

Trainingszeiten: **Jugendwasserball**

In der Sport- und Lehrschwimmhalle Schöneberg:

Montag 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr
Freitag 16.00 - 17.00 Uhr

In Wilmersdorf II:

Samstag 18.30 - 20.00 Uhr

Trainingszeiten: **Herrenwasserball**

Montag 20.00 - 22.00 Uhr (SSH)
Donnerstag 20.00 - 21.30 Uhr (Wilmersdorf II)

Sport- und Lehrschwimmhalle Schöneberg (SSH)
Sachsendamm 11, 10829 Berlin
(S- Bhf. Südkreuz, Bus M 46, 248)

Wilmersdorf II
Fritz - Wildung - Str. 7
14199 Berlin
(S- Bhf. Hohenzollerndamm)

Information und Anmeldung

In der Geschäftsstelle
Tel.: 030 / 78 89 12 50,

bei der Einlasskontrolle in der
Schwimmhalle Schöneberg (SSH)
Montag - Freitag, 16.00 - 20.00 Uhr

Schwimmen

Trainingszeiten:

Täglich von Montag bis Freitag
ab 15.00 bis 20.00 Uhr
Verschiedene Trainingsgruppen für
Kinder, Jugendliche und Junioren

Voraussetzung ist das Seepferdchenabzeichen.

Wir bieten:

Erlernen der vier Schwimmtechniken
Breitensport für Kinder
Breitensport für Jugendliche
Nachwuchsfördertraining
Grundlagentraining
Aufbautraining
Leistungstraining

Vorschwimmen für Jugendliche:

Unser Vorschwimmen findet unverbindlich, außer in den Schulferien, immer dienstags um 16.15 Uhr (Treffen: 16.00 Uhr) in der Schöneberger Schwimmhalle statt. Zum Vorschwimmen bitten wir, das letzte Schwimmabzeichen und ein aktuelles ärztliches Attest zur Schwimmtauglichkeit mitzubringen.

Sauna:

Montag 19.00 - 21.30 Uhr
(Kosten pro Saunatermin 6,00 €)

Sport- und Lehrschwimmhalle Schöneberg (SSH)
Sachsendamm 11, 10829 Berlin
(S- Bhf. Südkreuz, Bus M 46, 248)

Information und Anmeldung:

In der Geschäftsstelle
Tel.: 030 / 78 89 12 50,
bei der Einlasskontrolle in der
Schwimmhalle Schöneberg (SSH)
Montag - Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Senioren sport

Schwimmen ab 20 Jahren unter Anleitung

Montag 19.30 - 20.15 Uhr
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr (Techniktraining)
20.00 - 21.00 Uhr

Landtraining im Konditionsraum der Sport- und Lehrschwimmhalle Schöneberg

Montag 10.00 - 11.30 Uhr
und 18.00 - 19.00 Uhr bei Martina Grenz
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr bei Joachim Janson

Erwachsenen Schwimmausbildung

Sonntag 10.00 - 11.00 Uhr

Familienschwimmen

Sonntag 11.00 - 12.00 Uhr

Wettkampfgruppe

Montag 20.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag 20.00 - 22.00 Uhr

Sport- und Lehrschwimmhalle Schöneberg (SSH)
Sachsendamm 11, 10829 Berlin
(S- Bhf. Südkreuz, Bus M 46, 248)