

Abteilungsleiterin:

Iris Lehr

Im Etter 1
79117 Freiburg
Tel. gesch.: 0761 / 28269-16
Tel. priv.: 0761 / 6963748 (AB)
Email: lehri@gmx.de

stellvertr. Abteilungsleiter:

Jörg Nönninger

Leisackerweg 9
79111 Freiburg
Tel. priv.: 0761 / 30455
Email: dru-noe@web.de

Hinweise für Interessenten:

Wenn Sie Interesse an unserer Gymnastik haben, kommen Sie doch einfach einmal ins Training. Melden Sie sich bei der Übungsleiterin als Interessent an und sehen Sie, ob es Ihnen bei uns gefällt.

Unsere Trainingseinheiten sind von höchster Qualität, alle Übungsleiterinnen besitzend die Übungsleiter-Lizenz des Badischen Sportbundes (teilweise mit Prävention) oder üben den Beruf der Krankengymnastin aus.

Sie können bis zu drei Probetrainings absolvieren, ehe Sie sich zu einer PSV-Mitgliedschaft entschließen. Ohne diese ist eine Teilnahme an der Gymnastik und am Nordic Walking Laufftreff jedoch nicht möglich.

Informationen zur PSV-Mitgliedschaft und den Beiträgen finden Sie unter www.psv-freiburg.de.

Übrigens:

als PSV-Mitglied können Sie an jeder Gymnastikgruppe und dem Nordic Walking Laufftreff teilnehmen, wann und so oft Sie möchten. Auch bei Aktivitäten anderen Abteilungen, die keinen Sonderbeitrag erheben, können Sie teilnehmen (wie z. B. Wandern und Rock'n'Roll).

NORDIC WALKING LAUF-TREFF

für alle PSV-Mitglieder

Dienstag 18.00 - ca. 19.45 Uhr

**unter fachkundiger Führung
auf dem Lorettoberg**

Rundweg ohne nennenswerte Steigungen, auch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet

Nur bei Regen findet der Laufftreff nicht statt.

Treffpunkt:

Speemannplatz (Lorettoberg)

Übungsleiterin:

Christiane Drummer

Zertifikat des Deutschen Skiverbandes
„Nordic Walking Trainer“

Bei Rückfragen:

Tel.: 0179 / 130 36 49

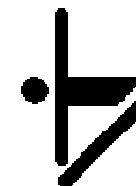


Polizei-Sportverein Freiburg e. V.

**Lörracher Str. 20
79115 Freiburg**

Tel.: 0761 - 47 31 08
Fax: 0761 / 4 76 56 44
Email: psv-freiburg@gmx.de

**Abteilung
Gymnastik**



Trainingsplan der PSV-Gymnastik-Abteilung

Tag / Ort	Uhrzeit	Art / Anforderungen	Übungsleiterin
Montag kleine Sporthalle	18.00 - 19.45	Fitness- und Gesundheitstraining für Jedermann Ausdauer / Beweglichkeit / Koordination Kräftigung u. a. Rücken, Bauch, Beine, Po	Christiane Drummer Tel. 0761 / 30455
Montag kleine Sporthalle	19.45 - 21.15	Fetziges Konditions- und Kräftigungstraining Ausdauer / Beweglichkeit / Koordination Kräftigung u. a. Rücken, Bauch, Beine, Po	Birgit Oehse Tel. 0761 / 4882893
Dienstag Speemannplatz auf dem Lorettoberg	18.00 - 19.45	Nordic Walking Lauftreff Rundweg ohne nennenswerte Steigerungen auch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet	Christiane Drummer Tel. 0179 / 1303649
Mittwoch kleine Sporthalle	09.30 - 10.30	Frauentraining / allgem. Ausgleichs- und Beweglichkeitstraining (inkl. Kräftigung Bauch, Beine, Po)	Bettina Bauer Tel. 07666 / 5625
Mittwoch große Sporthalle	19.30 - 20.45	Bleib' am Ball (div. Ballspiele mit Spaß)	Margot Schopf Tel. 0761 / 43716
Donnerstag kleine Sporthalle	17.30 - 18.45	Fitness- und Gesundheitstraining für Senioren Ausdauer / Kräftigung / Beweglichkeit / Koordination	Catherine Thénot-Moll Tel. 07664 / 911315
Donnerstag kleine Sporthalle	18.45 - 20.00	Fitnessstraining für Jedermann Ausdauer / Beweglichkeit / Koordination Kräftigung u. a. Rücken, Bauch, Beine, Po	Catherine Thénot-Moll Tel. 07664 / 911315
Donnerstag Sporthalle Akademie der Polizei (Müllheimer Str.)	20.15 - 21.30	Konditionstraining Kraft / Ausdauer / Kräftigung der Muskulatur / Beweglichkeit	Bettina Bauer Tel. 07666 / 5625

Hinweis: Bis auf das Frauentraining am Mittwochvormittag sind alle Gruppen gemischt.

Stand: Januar 2009 / IL

*) Aufgrund des NATO-Gipfels ist die Sporthalle der Akademie der Polizei in der Müllheimer Straße bis Ende April 2009 für den allgemeinen Sport gesperrt. In dieser Zeit findet die Donnerstaggruppe 20.15 Uhr ebenfalls in der kleinen Sporthalle in der Lörracher Straße statt.