



Alle aktuellen Informationen über
unsere Sparten und Kursangebote
finden Sie unter:
www.svrugenbergen.de

Fitness 50+ / Senioren

Im Alter fit und beweglich bleiben.

UNSERE SPORTSTÄTTEN IN BÖNNINGSTEDT

SVR-SPORTHALLE, Kieler Str. 81

HALLE GRUNDSCHULE, Kieler Str. 124

HALLE GEMEINSCHAFTSSCHULE, Ellerbeker Str. 25

PLATZ GRUNDSCHULE, Kieler Str. 124 (hinter der Grundschule)

SPORTZENTRUM, Ellerbeker Str. 27

Beim SVR findet jeder das
passende Sportangebot.



WIR. BEWEGEN. EUCH.



SV Rugenbergen von 1925 e.V.
Kieler Straße 81
25474 Bönningstedt

Tel.: 040 / 556 66 90
info@svrugenbergen.de
www.svrugenbergen.de

Wir bieten Ihnen in unserem Verein nicht nur die richtigen Kurse und Geräte an.

Bei uns gibt es auch das, was den Unterschied macht: Eine qualifizierte und umfassende Betreuung durch ausgebildete Trainer* innen und einen ganzen Haufen sozialer Kontakte.

Badminton

Sport in geselliger Runde, Stärkung von Herz und Kreislauf.

Damen und Herren:

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr SVR-Halle

Fußball Ü60

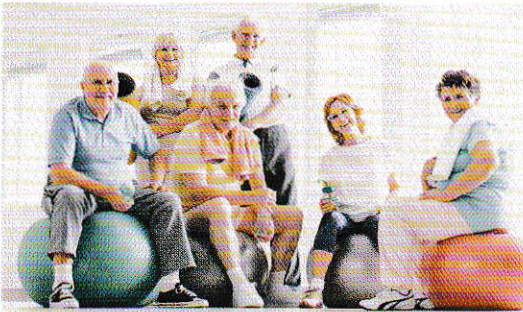
Wer seinen Alltag bis ins hohe Alter mit viel Bewegung füllt, der steigert seine „geistige Beweglichkeit“ und bleibt fit im Kopf.

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr Platz an der Grundschule

Gerätezirkel

Individuelles Training mit 9 Geräten der Fa. Excio

Probetraining nach Terminvereinbarung



Gymnastik / Fitness

Aus der Vielzahl an Kursen, die wir in unserem Kursplan anbieten, eignen sich die folgenden Kurse sehr gut für ein sanftes Training:

Rückenfit nach Liebscher & Bracht

Montag, 18:15 - 19:15 Uhr Turnhalle Grundschule

Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr SVR-Halle

Sanfte Fitness

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr Turnhalle Grundschule

Fit über 60 - Damengruppe

Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr SVR-Halle

Fit über 60 - gemischte Gruppe

Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr SVR-Halle

BBP mit Kleingeräten

Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr SVR-Halle

Rücken PUR

Donnerstag, 19:30 - 20:15 Uhr SVR-Halle

Karate

Die Kampfsportart trainiert den ganzen Körper und stärkt das Selbstvertrauen.

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr SVR-Halle (Dojo)

Tischtennis

Training der Hobbygruppe.

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr Turnhalle Grundschule