



Der SV Sachsen Müglitztal e.V. informiert

SV Sachsen Müglitztal sucht

Zur weiteren Bewirtschaftung unserer Sportgaststätte, Mühlbach, Sportplatz 6, suchen wir eine/n interessierte/n Bewerber/ in ab Mai 2025.

Um eine ordentliche Übergabe bzw. eine eventuelle Einarbeitung zu ermöglichen ist eine sofortige Bewerbung nötig und möglich. Wir erwarten eine/n zuverlässige/n, interessierte/n und flexible/n „Sportheim-chef/in“ der/die bereit ist unsere Sportgaststätte weiter zu betreiben. Meldung unter Telefonnummer



015226645178

Wir freuen uns auf euren Anruf

Allgemeines

Die Jubilare unseres Vereins im Monat März sind zum Ersten die Sportfreundin Anja Jahn mit ihrem 50. Geburtstag, welche aktiv in der Abt. Aerobic mitwirkt. Des weiteren begeht, aus der Abteilung Tischtennis, Sportfreund Frank Hempel seinen 60. Geburtstag. Der Vorstand des SV Sachsen Müglitztal wünscht auch weiterhin viel Spaß beim Sporttreiben im Verein und vor allen Dingen aber Gesundheit.

Abteilung „Rückenfit für jedermann“

Seit September 2024 bietet der Verein SV Sachsen Müglitztal die neue Abteilung Rückenfit für Jedermann an. Dieses Angebot richtet sich an alle Altersklassen. Wir gehen gemeinsam an die Wurzel der Hauptursache von Rückenproblemen.

Immer Montags, in der Zeit von 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr treffen sich interessierte Frauen und Männer in der Turnhalle der Grundschule Mühlbach, um unter professioneller Leitung Übungen für den Rücken durchzuführen.

Gemeinsam erarbeiten wir unterschiedlichste Übungen, mit und ohne Geräte, welche sich auch zu Hause anwenden lassen. Ein tägliches

Übungsprogramm, bestehend aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationseinheiten, wird zur Normalität.

Eine Stunde untergliedert sich in eine Aufwärmphase, den Hauptteil (welcher immer einen Schwerpunkt definiert) sowie den Abschluss z.B. PMR, Dehnung; Atemübungen.



In den letzten Wochen ist eine lustige, gesellige und gemeinschaftlich starke Gruppe entstanden. Neue Mitglieder sind weiterhin herzlich willkommen. Gern können Sie unverbindlich zum Probetraining vorbeikommen.

Ivonne Neumann
Abteilungsleiterin

Kontakt und Information

- SV Sachsen Müglitztal

E Mail: svmueglitztal@gmx.de

Internet: www.sv-mueglitztal.de

Jens Wiczorek Tel.: 035206 31511

E-Mail: jens-wiczorek@t-online.de