



# RSV Mellensee 08

Fußball - Kegeln - Gymnastik - Leichtathletik  
Volleyball - Floorball - Bowling

## Das bieten wir dir:

- Einen anerkannten Verein mit Tradition seit 1955
- Bei uns trifft jung und dynamisch auf Professionalität
- Über 350 Mitglieder, die in unseren sieben Sportbereichen trainieren
- Freizeit-, Breiten- und Wettkampf-Sportangebot auf Kreis-, Landes- und Bundesebene
- Jährlich Vereinsveranstaltungen von regionaler und überregionaler Bedeutung
- Nationale und internationale Jugendbegegnungen
- Landesleistungsstützpunkt Leichtathletik

## Unsere Zielgruppen:

- Ab 4 Jahren, alle Geschlechter
- Sportbegeisterte Menschen
- Interessiert am Vereinsleben
- Aus der Region

Kontakt [www.rsv-mellensee.de](http://www.rsv-mellensee.de)

# Gymnastik

Neben der Stärkung des Oberkörpers sowie der Bauchmuskulatur sollen auch Nacken- und Rückenmuskulatur aufgebaut werden. Schließlich ist es wichtig, die Gelenke und Knochen mit zunehmendem Alter durch dauerhaften Muskelaufbau zu entlasten.

- Gegründet 2001
- Unsere Zielgruppen  
Ab 60 Jahren, alle Geschlechter
- Highlight  
Gesundheit bis ins hohe Alter.
- Trainingszeiten  
Montag 14:00 - 15:00 Uhr BBG Arena
- Kontakt  
Frau Britz  
[gymnastik@rsv-mellensee.de](mailto:gymnastik@rsv-mellensee.de)

