



**SONNE BEWEGT BERGE e.V.**  
 Königsteinstraße 79  
 04207 Leipzig  
 Tel.: 0341 4111250  
 www.sonne-bewegt-berge.de

# Sonne bewegt Berge und VLW-Mitglieder



Folgendes Kursprogramm wird in der Grünauer Allee 80 angeboten:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45 – 9:45 Rücken- Gymnastik		9:00 – 10:00 Hüft-Knie- Rücken- gymnastik		8:30 – 10:00 freies Ergometer- training je 30 min
10:00 – 11:00 Hocker- Gymnastik		10:00 – 12:00 freies Ergometer- training je 30 min		10:00 – 11:00 Herz-Kreislauf- Gymnastik
17:00 – 18:00 Line-Dance- Anfänger	17:30 – 18:30 Pilates – Gymnastik		17:30 – 18:30 Rücken- Gymnastik	

Lange Zeit war es ruhig um das Ladenlokal in der Grünauer Allee 80. Doch schon seit dem vorigen Jahr liefen die Vorbereitungen für ein neues Bewegungsangebot in Grünau.

Ausgangspunkt dabei war eine Initiative des Stadtsporthundes Leipzig, der nach Bewegungsangeboten, vor allem für ältere Menschen, suchte. Nach ersten Gesprächen zwischen dem SSB und der VLW entstand der Kontakt zum Verein „Sonne bewegt Berge e. V.“ Am 1. September 2016 war es dann soweit: Der Verein öffnete seine neue Sport- und Bewegungsraum in den Gewerberäumen der VLW. Das Praktische dabei, vor allem für die Grünauer Mitglieder, ist ein individuelles und auf ihre Bedürfnisse ausgerichtetes Sportangebot direkt vor der Haustür. Und die Nachfrage war in den ersten Tagen bereits riesig.

Der Verein hat aktuell 575 aktive Mitglieder in 69 Sportgruppen. Zum festen Angebot gehören Rückengymnastik, Yoga, Pilates, Bauch-Beine-Po, Aroha, Line-Dance-Fitness, Hüft-Knie-Gym-

nastik, Wassergymnastik, Schwimmen, Aqua-Jogging, Nordic Walking, Reha-Sport, Showtanz und Spiel-Sport-Spaß für Kids. Gegründet wurde er am 1. August 2006 als Reha- und Gesundheitssportverein und betreut Sportstätten im Zentrum, in Gohlis, Knauthain, Markranstädt und Grünau.

Mit acht Showtanzgruppen ist der Sportverein regelmäßig bei Grünauer Stadtteilfesten (z. B. Schönauer Parkfest, Tanzfest im Alleecenter, Mitmachanzfest) präsent.

Exklusiv für alle VLW-Mitglieder bietet Sonne bewegt Berge ein verlängertes Schnupperangebot von vier Wochen und eine Beitragsermäßigung von 10% an. Reinschauen lohnt sich.

