

Montag

| | | NM | M | |
|---------------|--------------------------|--------------------|-----------|-------|
| 09.30 – 10.30 | Senioren gymnastik | 30,80 | kostenlos | Wulle |
| 10.30 – 11.30 | Senioren gymnastik | 30,80 | kostenlos | Wulle |
| 09.00 – 10.00 | Reha-Sport | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 10.00 – 11.00 | Bewegungsapparat | | | |
| 11.00 – 12.00 | | | | |
| 17.30 – 18.30 | Laufftreff für Frauen I | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 17.30 – 19.00 | Laufftreff für Frauen II | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 20.30 – 21.30 | Aroha | 30,80 | kostenlos | Wulle |

Dienstag (6 Termine)

| | | NM | M | |
|---------------|----------------------------------|--------------------|-----------|-------|
| 09.30 – 10.30 | Fitnessgymnastik | 26,40 | kostenlos | Wulle |
| 08.00 – 09.00 | Koronarsport | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 09.00 – 10.00 | | | | |
| 10.00 – 11.00 | | | | |
| 11.00 – 12.00 | | | | |
| 14.45 – 15.45 | Reha-Sport | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 15.45 – 16.45 | Bewegungsapparat | | | |
| 18.30 – 19.30 | Body-Fit | 26,40 | kostenlos | B. K. |
| 18.30 – 20.00 | Laufftreff für Frauen und Männer | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 19.00 – 20.30 | Yoga für Fortgeschrittene | 33,60 | 30,24 | Wulle |
| 19.30 – 20.30 | Gymnastik-Treff | 26,40 | kostenlos | Hansa |
| 20.30 – 21.30 | Gymnastik-Treff | 26,40 | kostenlos | Hansa |
| 20.30 – 22.00 | Aikido | 33,60 | 30,24 | Wulle |

Mittwoch

| | | NM | M | |
|---------------|--------------------------|--------------------|-----------|-------|
| 09.00 – 10.00 | Aerobic | 30,80 | kostenlos | Wulle |
| 10.00 – 11.00 | Senioren gymnastik | 30,80 | kostenlos | Wulle |
| 16.30 – 17.30 | Reha-Sport | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 17.30 – 18.30 | Bewegungsapparat | | | |
| 18.30 – 20.00 | Yoga – auch für Anfänger | 39,20 | 35,28 | Wulle |
| 18.30 – 20.00 | Jazztanz (6 Termine) | 33,60 | 30,24 | G. T. |
| 20.30 – 22.00 | Fitness training | 39,20 | kostenlos | Wulle |

Donnerstag

| | | NM | M | |
|---------------|------------------------------|--------------------|-----------|-------|
| 07.45 – 08.45 | Yoga | 30,80 | 27,72 | Wulle |
| 09.30 – 10.30 | Senioren gymnastik | 30,80 | kostenlos | Wulle |
| 09.00 – 10.00 | Reha-Sport | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 10.00 – 11.00 | Bewegungsapparat | | | |
| 17.15 – 18.15 | | | | |
| 18.15 – 19.15 | | | | |
| 11.30 – 13.00 | Qi Gong / Ruhe und Bewegung® | 54,60 | 49,14 | Wulle |
| 18.00 – 19.00 | Koronarsport | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 19.00 – 20.00 | Fit in den Winter | 30,80 | kostenlos | Wulle |
| 19.00 – 20.00 | Gefäßsport | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 19.15 – 20.15 | Pilates | 30,80 | 27,72 | Wulle |
| 19.15 – 20.45 | Yoga | 39,20 | 35,28 | Wulle |
| 20.15 – 21.45 | Pilates and Move | 39,20 | kostenlos | Wulle |

Freitag

| | | NM | M | |
|---------------|--------------------------|--------------------|-----------|-------|
| 09.00 – 10.30 | Taekwon-Do 50plus | 39,20 | kostenlos | Wulle |
| 09.30 – 10.30 | Fitnessgymnastik | 30,80 | kostenlos | Wulle |
| 10.30 – 11.30 | Reha-Sport | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 11.30 – 12.30 | Bewegungsapparat | | | |
| 14.00 – 16.00 | Nordic-Walking-Treff | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 17.00 – 18.00 | Laufftreff für Frauen I | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 17.00 – 18.30 | Laufftreff für Frauen II | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 20.30 – 22.00 | Aikido | 39,20 | 35,28 | Wulle |

Anmeldung

WEITERE INFORMATIONEN UND KURSANMELDUNGEN

in der Geschäftsstelle im
Turn- und Freizeitsportzentrum des TSV GutsMuths,
Wullenweberstraße 15, 10555 Berlin

Telefon: 030/393 24 40

Telefax: 030/392 78 67

info@tsvgutsmuths-berlin.de

www.tsvgutsmuths-berlin.de

IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04

BIC: PBNKDEFF

NM = Nichtmitglieder M = Mitglieder

* ohne Kostenübernahme einer Krankenkasse sind EUR 30,-/Monat zu zahlen

© durch Krankenkasse gefördert

Kursangefote: 04. September – 20. Oktober 2017