

Aikido (für Jugendliche und Erwachsene) Eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst mit dem Ziel, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten und dieselbe Kraft intelligent zu nutzen.

Body-Fit Effektives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln. Gezielte Übungen zur Muskelstraffung und -kräftigung bringen die gesamte Muskulatur in Bestform.

Fit in den Winter Übungen zu Koordination und Kräftigung. Wir machen Sie fit für den Winter.

Fitnessstraining Gezieltes Ganzkörpertraining mit und ohne Handgerät zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Fitnessgymnastik Training mit unterschiedlichen Schwerpunkten zur Förderung der Kondition, Koordination und Muskelkräftigung.

Gefäßsport Zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und Verlängerung der schmerzfrei zurücklegbaren Wegstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit. Der Kurs findet fortlaufend statt.

Gymnastik-Treff für Frauen und Männer mit einfachen Übungsfolgen zur Koordinationsverbesserung und Stärkung der Muskulatur und mit Entspannungsübungen.

Jazztanz Nach Erwärmung und verschiedenen Kräftigungsübungen (insbesondere für Bauch und Rücken) werden tänzerische Elemente geübt und zu einem Tanz zusammengefügt.

Koronarsport Gymnastische Übungen und Ausdauer-/Lauftraining sowie Spiele für Herzinfarktgeschädigte unter ärztlicher Beobachtung. Der Kurs findet fortlaufend statt.

Orientalischer Tanz ist ein traditioneller Tanz der Frauen. Er ist durch erdige, fließende Bewegungen ebenso wie durch rhythmische und feurige Elemente gekennzeichnet. Er ist sinnlich, anmutig und facettenreich, ist Ausdruck des eigenen Körpergefühls und der Lebensfreude.

Pilates Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur (primär der Beckenboden-, Bauch- u. Rückenmuskulatur) und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Pilates and Move Pilatesübungen werden mit traditionellen Gymnastikübungen verbunden und gehen fließend ineinander über.

Qi Gong sind Übungen der chinesischen Heilkunst auf Grundlage von Entspannung, Ruhe und Bewegung. Sie sind sehr gut geeignet den gesamten Organismus zu stärken.

Reha-Sport Bewegungsapparat Training zur Kräftigung, Koordination und Entspannung der Muskulatur, um muskuläre Dysbalancen abzubauen und dadurch Beschwerden zu verringern und die Belastbarkeit zu verbessern.

Seniorengymnastik Mit Spaß und Geselligkeit körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter durch dosierte, altersgerechte Gymnastik und Koordinationsübungen.

Taekwon-Do 50-plus Koreanischer Kampfsport, der sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt ist. Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die das 50. Lebensjahr bereits erreicht haben.

Yoga Fördert mit Haltungs- und Atemübungen Kraft und Beweglichkeit sowie Koordination. Richtet den Körper neu aus und verbessert so die innere und äußere Haltung.

Kursgebühren

Die Kursgebühren gelten für die Dauer eines Kurses und werden für jeden Kurs neu festgesetzt. Die gesamten Kursgebühren sind bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle des TSV GutsMuths vor Kursbeginn zu entrichten. Bei Verhinderung des Kursleiters werden die Stunden nachgeholt oder die Kursgebühren anteilmäßig zurückerstattet. Für versäumte Stunden des Teilnehmers können keine Ersatzstunden oder Rückerstattungen angeboten werden.

TSV GutsMuths 1861 e.V.

Kurs- und Sportprogramm



Das Hygienekonzept des TSV GutsMuths ist zu beachten!

Die Teilnahme an einem Kurs ist nur nach **VORHERIGER ANMELDUNG** möglich!

Aufgrund vermehrter Belüftungszeiten enden die Kurse ca. 10 min. früher!



Kursprogramm für den Zeitraum
26. Oktober – 18. Dezember 2020
8 Wochen
Anmeldung ab 05.10.2020 – 9.00 Uhr

Montag

| | N/M | M | |
|---|--------------------|-----------|-------|
| 09.30 – 10.30 Seniorengymnastik | 40,00 | kostenlos | Wulle |
| 10.30 – 11.30 Seniorengymnastik | 40,00 | kostenlos | Wulle |
| stündlich von 09.00 – 14.00 Reha-Sport Bewegungsapparat | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 17.30 – 19.00 Lauftreff für Frauen II | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 19.00 – 20.30 Orientalischer Tanz | 60,00 | 54,00 | Wulle |

Dienstag

| | N/M | M | |
|---|---------------------|-----------|-------|
| 09.30 – 10.30 Fitnessgymnastik | 40,00 | kostenlos | Wulle |
| stündlich von 08.00 – 12.00 Koronarsport | über Krankenkasse** | | Wulle |
| 14.45 – 15.45 Reha-Sport Bewegungsapparat | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 18.00 – 19.30 Qi Gong® Grundkurs 1° | 80,00 | 72,00 | Wulle |
| 19.45 – 21.15 Grundkurs 2 | 80,00 | 72,00 | |
| 18.30 – 19.30 Body-Fit | 40,00 | kostenlos | B. K. |
| 18.30 – 20.00 Lauftreff für Frauen und Männer | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 19.00 – 20.30 Yoga | 60,00 | 54,00 | Wulle |
| 19.30 – 20.30 Gymnastik-Treff | 40,00 | kostenlos | Hansa |
| 20.30 – 21.30 Gymnastik-Treff | 40,00 | kostenlos | Hansa |
| 20.30 – 22.00 Aikido | 60,00 | 54,00 | Wulle |

Mittwoch

| | N/M | M | |
|---|--------------------|-----------|-------|
| 08.45 – 09.45 Fitnessgymnastik | 40,00 | kostenlos | Wulle |
| 09.00 – 10.00 Zwerge in Bewegung (Tagesmütter mit ihren Tageskindern) | 35,20 | 31,68 | Wulle |
| 10.15 – 11.15 Kontakt über die Geschäftsstelle | | | |
| 10.00 – 11.00 Seniorengymnastik | 40,00 | kostenlos | Wulle |
| 16.30 – 17.30 Reha-Sport Bewegungsapparat | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 17.30 – 18.30 | | | |
| 18.30 – 20.00 Yoga | 60,00 | 54,00 | Wulle |
| 18.30 – 20.00 Jazztanz | 60,00 | 54,00 | G. T. |
| 19.45 – 21.30 Lauftreff für Frauen | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 20.30 – 22.00 Fitnessstraining | 60,00 | kostenlos | Wulle |

Donnerstag

| | N/M | M | |
|---|---------------------|-----------|-------|
| 07.45 – 08.45 Yoga – auch für Anfänger | 40,00 | 36,00 | Wulle |
| 09.30 – 10.30 Seniorengymnastik | 40,00 | kostenlos | Wulle |
| 09.00 – 10.00 Reha-Sport Bewegungsapparat | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 10.00 – 11.00 | | | |
| 17.15 – 18.15 | | | |
| 18.15 – 19.15 | | | |
| 11.30 – 13.00 Qi Gong® Grundkurs 1 | 80,00 | 72,00 | Wulle |
| 18.00 – 19.00 Koronarsport | über Krankenkasse** | | Wulle |
| 19.00 – 20.00 Fit in den Herbst | 40,00 | kostenlos | Wulle |
| 19.00 – 20.00 Gefäßsport | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 19.15 – 20.15 Pilates | 40,00 | 36,00 | Wulle |
| 19.15 – 20.45 Yoga | 60,00 | 54,00 | Wulle |
| 20.30 – 21.30 Pilates and Move | 40,00 | kostenlos | Wulle |

Freitag

| | N/M | M | |
|---|--------------------|-----------|-------|
| 09.00 – 10.30 Taekwon-Do 50plus | 60,00 | kostenlos | Wulle |
| 09.30 – 10.30 Fitnessgymnastik | 40,00 | kostenlos | Wulle |
| 10.30 – 11.30 Reha-Sport Bewegungsapparat | über Krankenkasse* | | Wulle |
| 11.30 – 12.30 | | | |
| 14.30 – 16.30 Nordic-Walking-Treff | kostenlos | kostenlos | Wulle |
| 20.30 – 22.00 Aikido | 60,00 | 54,00 | 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

N/M = Nichtmitglieder M = Mitglieder

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

** ohne Kostenübernahme einer Krankenkasse sind EUR 34,-/Monat zu zahlen

° durch Krankenkasse gefördert



ELTERN-KIND-TURNEN

| | | | |
|----|-------------|-------------------|--------|
| Mi | 1 - 3 Jahre | 16.00 - 17.00 Uhr | H.v.K. |
| Mi | 3 - 5 Jahre | 17.00 - 18.00 Uhr | H.v.K. |
| Fr | 2 - 4 Jahre | 16.00 - 17.00 Uhr | H.v.K. |
| | | 17.00 - 18.00 Uhr | |
| Mo | 3 - 5 Jahre | 15.30 - 16.30 Uhr | Wulle |
| | | 16.30 - 17.30 Uhr | |
| Mi | 3 - 5 Jahre | 15.30 - 16.30 Uhr | Wulle |
| Mi | 3 - 5 Jahre | 16.30 - 17.30 Uhr | Wulle |

KINDER- UND JUGENDTURNEN

| | | | |
|----|--------------|-------------------|-------|
| Do | 4 - 9 Jahre* | 15.30 - 17.00 Uhr | Wulle |
|----|--------------|-------------------|-------|

TURNEN / WEIBLICH

| | | | |
|----|--------------------|-------------------|-------|
| Mo | ab 8 Jahre* | 17.00 - 19.00 Uhr | Wulle |
| Do | ab 8 Jahre* | 17.00 - 19.00 Uhr | Wulle |
| Mo | 14 Jahre und älter | 19.00 - 20.30 Uhr | Wulle |

TURNEN / MÄNNLICH

| | | | |
|----|--------------------|-------------------|-------|
| Mo | ab 8 Jahre* | 17.00 - 19.00 Uhr | Wulle |
| Mo | 14 Jahre und älter | 19.00 - 20.30 Uhr | Wulle |
| Mi | 16 Jahre und älter | 20.30 - 22.00 Uhr | Wulle |
| Mi | Männer Turnspiele | 18.30 - 20.00 Uhr | Hansa |

* MIT WARTELISTE

SPORT-SPIEL-SPASS

| | | | |
|----|--------------|-------------------|--------|
| Do | 4 - 6 Jahre | 16.00 - 17.00 Uhr | H.v.K. |
| Do | 7 - 9 Jahre | 17.00 - 18.00 Uhr | H.v.K. |
| Do | 6 - 12 Jahre | 16.30 - 18.00 Uhr | Hansa |

LEICHTATHLETIK

| | | | |
|----|--------------------|-------------------|-------|
| Di | 5 - 7 Jahre | 16.00 - 17.00 Uhr | Wulle |
| Di | 8 - 9 Jahre | 17.30 - 18.30 Uhr | Wulle |
| Fr | 8 - 9 Jahre | 16.30 - 18.00 Uhr | Wulle |
| Di | 10 - 15 Jahre | 17.00 - 18.30 Uhr | G.T. |
| Fr | 10 - 15 Jahre | 16.30 - 18.00 Uhr | Wulle |
| Mi | 16 - 22 Jahre | 18.30 - 20.30 Uhr | Wulle |
| Fr | 16 Jahre und älter | 18.00 - 20.00 Uhr | Wulle |
| Mi | 23 Jahre und älter | 18.30 - 20.30 Uhr | Wulle |

SCHWIMMEN – KOMBIBAD SEESTRASSE

Zeit und Anmeldung: Sonja Friedrich, Tel.: 030 39 87 83 33

BALLSPIELGRUPPE

| | | | |
|----|--------------|-------------------|-------|
| Mo | 4 - 6 Jahre | 16.00 - 17.00 Uhr | Hansa |
| Mo | 7 - 11 Jahre | 17.00 - 18.00 Uhr | Hansa |

GYMNASTIK

| | | | |
|----|---------------------------------------|--|-------|
| Mo | Seniorengymnastik | 09.30 - 10.30 Uhr | Wulle |
| Mo | | 10.30 - 11.30 Uhr | |
| Mi | | 10.00 - 11.00 Uhr | |
| Do | | 09.30 - 10.30 Uhr | Wulle |
| Di | Fitnessgymnastik | 09.30 - 10.30 Uhr | |
| Mi | | 09.00 - 10.00 Uhr | |
| Fr | | 09.30 - 10.30 Uhr | |
| Di | Gymnastik-Treff für Frauen und Männer | 19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.30 Uhr | |
| Do | Pilates and move | 20.30 - 21.30 Uhr | Wulle |
| Mi | Fitnessstraining | 20.30 - 22.00 Uhr | Wulle |
| Di | Body-Fit | 18.30 - 19.30 Uhr | BK |
| Do | Fit in den Herbst | 19.00 - 20.00 Uhr | Wulle |
| Do | Gymnastik für Frauen und Männer | 20.00 - 21.30 Uhr | Hansa |

FREIZEITSPORT FÜR SIE UND IHN

| | | | |
|----|--|-------------------|-------|
| Do | | 20.00 - 22.00 Uhr | Wulle |
|----|--|-------------------|-------|

JUDO

| | | | |
|----|-------------------------------|-------------------|-------|
| Di | 6 - 10 Jahre Anfänger | 17.00 - 18.00 Uhr | Wulle |
| Fr | 6 - 10 Jahre Anfänger | 16.30 - 17.30 Uhr | Wulle |
| Mo | 8 - 12 Jahre Fortgeschrittene | 17.30 - 18.30 Uhr | Wulle |
| Di | 8 - 12 Jahre Fortgeschrittene | 18.00 - 19.00 Uhr | Wulle |
| Fr | 8 - 12 Jahre Fortgeschrittene | 17.30 - 18.30 Uhr | Wulle |
| Mo | 12 - 17 Jahre auch Anfänger | 18.30 - 20.00 Uhr | Wulle |
| Fr | 12 - 17 Jahre auch Anfänger | 18.30 - 20.00 Uhr | Wulle |
| Mo | Erwachsene auch Anfänger | 20.00 - 22.00 Uhr | Wulle |
| Mi | Erwachsene auch Anfänger | 20.15 - 22.00 Uhr | Wulle |

TAEKWON-DO

| | | | |
|----|-----------------------------------|-------------------|-------|
| Di | ab 10 Jahre Anfänger | 17.30 - 18.30 Uhr | Hansa |
| Di | ab 10 Jahre auch Fortgeschrittene | 18.30 - 19.30 Uhr | Hansa |
| Mi | 14 Jahre und älter Anfänger | 18.00 - 19.30 Uhr | Wulle |
| Mi | Fortgeschrittene | 19.00 - 20.30 Uhr | Wulle |
| Mo | Erwachsene Fortgeschrittene | 20.30 - 22.00 Uhr | Wulle |
| Fr | Fortgeschrittene | 20.00 - 22.00 Uhr | Wulle |
| Fr | 50 plus | 9.00 - 10.30 Uhr | Wulle |

BADMINTON

| | | | |
|----|------------|-------------------|---------|
| Mo | Erwachsene | 18.30 - 21.45 Uhr | G.T. |
| Mo | Erwachsene | 18.30 - 22.00 Uhr | Allegro |
| Di | Erwachsene | 18.30 - 21.45 Uhr | Allegro |
| Do | Erwachsene | 18.30 - 20.00 Uhr | Allegro |
| Fr | Erwachsene | 18.30 - 22.00 Uhr | Allegro |
| Fr | Jugend | 18.30 - 21.00 Uhr | Allegro |
| Fr | Erwachsene | 20.00 - 21.45 Uhr | G.T. |

TISCHTENNIS

| | | | |
|----|----------------|-------------------|--------|
| Di | Jugend | 17.00 - 19.00 Uhr | Makeba |
| Di | Erwachsene | 19.00 - 21.45 Uhr | Makeba |
| Mi | Erwachsene | 19.00 - 21.30 Uhr | Makeba |
| Fr | Kindereinstieg | 16.00 - 17.00 Uhr | Makeba |
| Fr | Jugend | 17.00 - 19.00 Uhr | Makeba |
| Fr | Erwachsene | 19.00 - 21.30 Uhr | Makeba |
| So | Erwachsene | 11.00 - 13.00 Uhr | Makeba |

VOLLEYBALL

| | | | |
|----|-----------------------------|-------------------|-------|
| Di | Jugendliche | 17.30 - 19.00 Uhr | Wulle |
| Di | Erwachsene Einsteiger | 19.00 - 20.30 Uhr | Wulle |
| Di | Herrenmannschaft | 19.00 - 21.00 Uhr | Wulle |
| Di | Erwachsene Fortgeschrittene | 20.30 - 22.00 Uhr | Wulle |
| Di | Damenmannschaft | 20.30 - 22.00 Uhr | Wulle |
| Mi | Erwachsene Einsteiger | 20.00 - 21.45 Uhr | G.T. |
| Do | Damenmannschaft | 19.30 - 21.45 Uhr | G.T. |
| Fr | Jugendliche | 17.00 - 20.00 Uhr | G.T. |
| Fr | Erwachsene Mannschaften | 20.00 - 22.00 Uhr | Wulle |

HANDBALL

| | | | |
|----|-------------------------|-------------------|------------|
| Di | Minis (2011 und jünger) | 17.00 - 18:30 Uhr | Unionhalle |
| Di | Männer | 18.30 - 20.30 Uhr | Unionhalle |
| Do | Männer | 18.30 - 20.30 Uhr | Unionhalle |
| Do | Frauen | 20.30 - 22.00 Uhr | Unionhalle |

BASKETBALL

| | | | |
|----|-------------|-------------------|---------|
| Mo | Erwachsene | 17.00 - 18.30 Uhr | Allegro |
| Di | ab 10 Jahre | 16.00 - 17.30 Uhr | Hansa |
| Di | Männer | 20.00 - 21.30 Uhr | G.T. |
| Fr | Erwachsene | 18.00 - 22.00 Uhr | Hansa |

INTEGRATIVER FAMILIENSORT

| | | | |
|----|-------------------------|-------------------|-------|
| Sa | Ohne Altersbeschränkung | 10.00 - 12.00 Uhr | Wulle |
|----|-------------------------|-------------------|-------|

Für alle Sportangebote wird eine Voranmeldung erbeten

!!!

Veranstaltungsorte

Wulle: Turn- und Freizeitsportzentrum, Wullenweberstr. 15, 10555 Berlin
Hansa: Turnhalle der Hansa-Grundschule, Lessingstr. 5, 10555 Berlin
B. K.: Berlin-Kolleg, Turmstr. 75, 10551 Berlin
H.v.K.: ehem. Heinrich von Kleist Gymnasium, Levetzowstr. 5, 10555 Berlin (Turnhalle erreichbar über die Hofeinfahrt)
G.T.: Gymnasium Tiergarten, Altonaer Str. 26, 10555 Berlin
Tucholsky: Tucholsky Grundschule, Rathenower Str. 18, 10559 Berlin
Makeba: Miriam Makeba Grundschule, Zinzendorfstr. 15, 10555 Berlin
Allegro: Allegro-Grundschule, Lützowstr.: 83-85, 10785 Berlin
Stadtbad Tiergarten: Seydlitzstr. 7, 10557 Berlin
Unionhalle: Siemensstr. 20A, 10551 Berlin

Sonstige Angebote

FITNESS IM GESUNDHEITSSTUDIO
 Mo. – Fr. 8.00 bis 22.00 Uhr
 Sa. und So. gem. Aushang. Mit sportlich und medizinisch ausgebildeten Trainern u. a. spezielle Programme gegen Rücken- und Gelenkprobleme. Inkl. Saunanutzung und div. Kursen
Mitglieder – EUR 30,-, erm. 20,- / Monat
Nichtmitglieder – EUR 35,90 – EUR 47,- erm. 30,- / Monat
 (nach Vertragsdauer) + Aufnahmegebühr EUR 15,-

SAUNA CORONABEDINGT BLEIBT DIE SAUNA GESCHLOSSEN!

Mo. – Fr. 15.00 bis 22.00 Uhr
 Di. Frauentag
 Sa. und So. nach Vereinbarung
Mitglieder – EUR 7,20
Nichtmitglieder – EUR 9,80
Fitnesssteilnehmer – kostenlos

KEGELN (1 Bahn mit 2 Läufen)
Mitglieder – EUR 13,70 pro Stunde
Nichtmitglieder – EUR 16,80 pro Stunde

Wechselnde Workshops!