

**Aerobic** Intensives, choreografiertes Konditionstraining.

**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.

**Aroha** Ein Kampftanz mit Elementen aus verschiedenen Kampfsportarten, inspiriert vom Ritualtanz der Ureinwohner Neuseelands!

**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.

**Latino Aerobic** Tanzen nach einer abwechslungsreichen Choreografie zu lateinamerikanischen Klängen. Fördert die Koordination und Konzentration.

**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.

### Allgemeine Bedingungen

Für die Durchführung ist eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erforderlich. Die angegebene Kurszeit versteht sich inklusive Auf- und Abbau von Geräten und Hilfsmitteln. Bei den Kursen für Kinder und Eltern helfen die Eltern bzw. Betreuer bitte mit beim Auf- und Abbau der Geräte.

### Wechselnde Workshops!

# TSV GutsMuths 1861 e.V.

## Kurs- und Sportprogramm



NEU  
Pilates  
Rückbildung

und  
Kindertanz

Kursprogramm  
für den Zeitraum  
05. November – 21. Dezember 2018  
7 Wochen

Anmeldung ab 15.10.2018 – 9.00 Uhr

### Montag

	N/M	M	
09.30 – 10.30 Seniorengymnastik	30,80	kostenlos	Wulle
10.30 – 11.30 Seniorengymnastik	30,80	kostenlos	Wulle
stündlich von 09.00 – 13.00 Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
15.00 – 16.00 Kindertanz/Ballett 4 – 7 Jahre	49,00	44,10	Wulle
16.10 – 17.10 Kindertanz/Ballett 8 – 10 Jahre, gerne mit Vorkenntnisse	49,00	44,10	Wulle
17.30 – 19.00 Lauftreff für Frauen II	kostenlos	kostenlos	Wulle
20.30 – 21.30 Aroha	30,80	kostenlos	Wulle



### Mittwoch

	N/M	M	
09.00 – 10.00 Aerobic	30,80	kostenlos	Wulle
09.00 – 10.00 Zwerge in Bewegung (Tagesmütter) Kontakt über die Geschäftsstelle	30,80	27,72	Wulle
10.15 – 11.15			
10.00 – 11.00 Seniorengymnastik	30,80	kostenlos	Wulle
16.30 – 17.30 Reha-Sport	über Krankenkasse*		Wulle
17.30 – 18.30 Bewegungsapparat			
18.30 – 20.00 Yoga	39,20	35,28	Wulle
18.30 – 20.00 Jazztanz (6 Termine)	33,60	30,24	G. T.
19.00 – 20.00 Pilates Rückbildung ohne Kind	49,00	44,10	Wulle
19.45 – 21.30 Lauftreff für Frauen	kostenlos	kostenlos	Wulle
20.30 – 22.00 Fitnessstraining	39,20	kostenlos	Wulle

### Dienstag

	N/M	M	
09.30 – 10.30 Fitnessgymnastik	30,80	kostenlos	Wulle
stündlich von 08.00 – 12.00 Koronarsport	über Krankenkasse*		Wulle
12.00 – 13.00 Pilates Rückbildung mit Kind	49,00	44,10	Wulle
14.45 – 15.45 Reha-Sport	über Krankenkasse*		Wulle
15.45 – 16.45 Bewegungsapparat			
18.30 – 19.30 Body-Fit	30,80	kostenlos	B. K.
18.30 – 20.00 Lauftreff für Frauen und Männer	kostenlos	kostenlos	Wulle
19.00 – 20.30 Yoga – auch für Anfänger	39,20	35,28	Wulle
19.30 – 20.30 Gymnastik-Treff	30,80	kostenlos	Hansa
20.30 – 21.30 Gymnastik-Treff	30,80	kostenlos	Hansa
20.30 – 22.00 Aikido	39,20	35,28	Wulle



### Donnerstag

	N/M	M	
07.45 – 08.45 Yoga – auch für Anfänger	30,80	27,72	Wulle
09.30 – 10.30 Seniorengymnastik	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® (6 Termine)	46,80	42,12	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

	N/M	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
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

N/M = Nichtmitglieder M = Mitglieder  
\* ohne Kostenübernahme einer Krankenkasse sind EUR 30,-/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	16.45 - 18.00 Uhr	H.v.K.
Mo	3 - 5 Jahre	15.30 - 16.30 Uhr	Wulle
Mo	3 - 5 Jahre	16.30 - 17.30 Uhr	Wulle
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

### 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	4 - 7 Jahre	16.00 - 17.00 Uhr	Wulle
Di	8 - 9 Jahre	17.00 - 18.00 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	ab 18.00 Uhr	Wulle
Fr	16 - 22 Jahre	18.00 - 20.00 Uhr	Wulle
Mi	23 Jahre und älter	ab 18.00 Uhr	Wulle
Fr	23 Jahre und älter	18.00 - 20.00 Uhr	Wulle

### SCHWIMMEN – STADTBAD TIERGARTEN

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

### GYMNASTIK

Mo	Aroha	20.30 - 21.30 Uhr	Wulle
Mi	Aerobic	09.00 - 10.00 Uhr	Wulle
Mo	Seniorengymnastik	09.30 - 10.30 Uhr	Wulle
Mo		10.30 - 11.30 Uhr	Wulle
Mi		10.00 - 11.00 Uhr	Wulle
Do		09.30 - 10.30 Uhr	Wulle
Di	Fitnessgymnastik	09.30 - 10.30 Uhr	Wulle
Fr		09.30 - 10.30 Uhr	Wulle
Di	Gymnastik-Treff für Frauen und Männer	19.30 - 20.30 Uhr	Hansa
		20.30 - 21.30 Uhr	Hansa
Do	Pilates and move	20.15 - 21.45 Uhr	Wulle
Mi	Fitnessstraining	20.30 - 22.00 Uhr	Wulle
Di	Body-Fit	18.30 - 19.30 Uhr	BK
Do	Fit in den Winter	19.00 - 20.00 Uhr	Wulle
Do	Gymnastik für Frauen und Männer	20.00 - 21.30 Uhr	Hansa

### INTEGRATIVER FAMILIENSPORT

Sa	ohne Altersbeschränkung	10.00 - 12.30 Uhr	Wulle
----	-------------------------	-------------------	-------

### 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	20.30 - 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	Allegro
Di	Erwachsene	18.30 - 21.45 Uhr	Allegro
Do	Erwachsene	18.30 - 20.00 Uhr	Allegro
Fr	Erwachsene	18.30 - 21.45 Uhr	Allegro
Fr	Kinder	17.00 - 18.30 Uhr	Allegro
Fr	Jugend	18.30 - 20.00 Uhr	Allegro

### TISCHTENNIS

Di	Jugend	17.00 - 19.30 Uhr	Makeba
Di	Erwachsene	19.00 - 21.45 Uhr	Makeba
Mi	Erwachsene	19.00 - 21.30 Uhr	Makeba
Fr	Kindereinstieg	15.30 - 16.30 Uhr	Makeba
Fr	Schüler	16.30 - 18.00 Uhr	Makeba
Fr	Jugend	18.00 - 19.30 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

Do	1. Frauen	20.00 - 21.30 Uhr	Allegro
Do	2. Frauen	20.00 - 21.30 Uhr	Allegro
Do	1. Männer	20.00 - 21.30 Uhr	Tucholsky
Mo	1. Männer	20.00 - 21.30 Uhr	G.T.
Fr	2. Männer	20.00 - 21.30 Uhr	Unionhalle

### BASKETBALL

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

## 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. 3, 10555 Berlin  
**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

## Wechselnde Workshops!

## 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,-  
 (nach Vertragsdauer) + Aufnahmegebühr EUR 15,-

**SAUNA**  
 Mo. – Fr. 15.00 bis 22.00 Uhr  
 Di. Frauentag  
 Sa. und So. nach Vereinbarung  
**Mitglieder** – EUR 7,20  
**Nichtmitglieder** – EUR 9,80  
**Fitness Teilnehmer** – kostenlos  
**KEGELN** (1 Bahn mit 2 Läufen)  
**Mitglieder** – EUR 13,70 pro Stunde  
**Nichtmitglieder** – EUR 16,80 pro Stunde