

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.

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.

Kinderballett/Tanz Die Kinder erwerben spielerisch Grundkenntnisse des Balletts. Körpergefühl, Koordination und Haltung werden geschult.

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.

Pilates - Rückbildung Tiefliegende Muskeln in Bauch, Beckenboden und Rücken werden gestärkt. Empfohlen wird der Kurs nach der Rückbildung bei den Hebammen.

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.

Salsa-Aerobic ist eine Mischung aus Latino Dance und Aerobic nach südamerikanischen Rhythmen mit kleinen Schrittkombinationen.

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.

Kurs- und Sportprogramm

Montag

	NM	M	
09.30 - 10.30 Seniorengymnastik	45,00	kostenlos	Wulle
10.30 - 11.30 Seniorengymnastik	45,00	kostenlos	Wulle
stündlich von 09.00 - 14.00 Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
15.00 - 16.00 Kindertanz/Ballett 4 - 7 Jahre	Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle melden		Wulle
16.10 - 17.10 Kindertanz/Ballett 8 - 10 Jahre gerne mit Vorkenntnisse			
17.30 - 19.00 Lauftreff für Frauen II	kostenlos	kostenlos	Wulle
19.00 - 20.30 Orientalischer Tanz	67,50	60,75	Wulle
20.30 - 21.30 Salsa Aerobic	45,00	kostenlos	Wulle

Dienstag

	NM	M	
09.30 - 10.30 Fitnessgymnastik	45,00	kostenlos	Wulle
stündlich von 08.00 - 12.00 Koronarsport	über Krankenkasse**		Wulle
10.00 - 11.00 Pilates - Rückbildung - mit Kind	63,00	56,70	Wulle
14.45 - 15.45 Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
15.45 - 16.45 Qi Gong®			Wulle
18.00 - 19.30 Grundkurs 1®	80,00	72,00	
19.45 - 21.15 Grundkurs 2 (8 Termine)	80,00	72,00	
18.30 - 19.30 Body-Fit	45,00	kostenlos	B. K.
18.30 - 20.00 Lauftreff für Frauen und Männer	kostenlos	kostenlos	Wulle
19.00 - 20.30 Yoga - auch für Anfänger	67,50	60,75	Wulle
19.30 - 20.30 Gymnastik-Treff	45,00	kostenlos	Hansa
20.30 - 21.30 Gymnastik-Treff	45,00	kostenlos	Hansa
20.30 - 22.00 Aikido	67,50	60,75	Wulle

Neu

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

Mittwoch

	NM	M	
09.00 - 10.00 Aerobic	45,00	kostenlos	Wulle
09.00 - 10.00 Zwerge in Bewegung (Tagesmütter)	35,20	31,68	Wulle
10.15 - 11.15 Kontakt über die Geschäftsstelle (8 Termine)			
10.00 - 11.00 Seniorengymnastik	45,00	kostenlos	Wulle
16.30 - 17.30 Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
17.30 - 18.30			
18.30 - 20.00 Yoga	67,50	60,75	Wulle
18.30 - 20.00 Jazztanz (8 Termine)	60,00	54,00	G. T.
17.30 - 18.30 Pilates Rückbildung ohne Kind	63,00	56,70	Wulle
19.45 - 21.30 Lauftreff für Frauen	kostenlos	kostenlos	Wulle
20.30 - 22.00 Fitnessstraining	67,50	kostenlos	Wulle

Donnerstag

	NM	M	
07.45 - 08.45 Yoga - auch für Anfänger	45,00	40,50	Wulle
09.30 - 10.30 Seniorengymnastik	45,00	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 (8 Termine)	80,00	72,00	Wulle
18.00 - 19.00 Koronarsport	über Krankenkasse**		Wulle
19.00 - 20.00 Fit in den Winter	45,00	kostenlos	Wulle
19.00 - 20.00 Gefäßsport	über Krankenkasse*		Wulle
19.15 - 20.15 Pilates	45,00	40,50	Wulle
19.15 - 20.45 Yoga	67,50	60,75	Wulle
20.15 - 21.45 Pilates and Move	67,50	kostenlos	Wulle

Freitag

	NM	M	
09.00 - 10.30 Taekwon-Do 50plus	67,50	kostenlos	Wulle
09.30 - 10.30 Fitnessgymnastik	45,00	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	67,50	60,75	Wulle

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

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	16.30 - 17.30 Uhr	Wulle
Fr	8 - 9 Jahre	16.30 - 18.00 Uhr	Wulle
Di	10 - 15 Jahre	17.30 - 19.00 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	Salsa Aerobic	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	
Mi		10.00 - 11.00 Uhr	
Do		09.30 - 10.30 Uhr	
Di	Fitnessgymnastik	09.30 - 10.30 Uhr	Wulle
Fr		09.30 - 10.30 Uhr	
Di	Gymnastik-Treff für Frauen und Männer	19.30 - 20.30 Uhr	Hansa
		20.30 - 21.30 Uhr	
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

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	GT
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	Kinder	16.30 - 18.30 Uhr	Allegro
Fr	Jugend	18.30 - 21.00 Uhr	Allegro
Fr	Erwachsene	20.00 - 21.45 Uhr	GT

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	15.30 - 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

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
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

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, Lütowstr.: 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
Fitnesssteilnehmer – kostenlos
KEGELN (1 Bahn mit 2 Läufen)
Mitglieder – EUR 13,70 pro Stunde
Nichtmitglieder – EUR 16,80 pro Stunde