

**Aerobic Workout** ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu Musik.

**Aikido** Eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst mit dem Ziel, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten und diese intelligent zu nutzen.

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

**Body-Shape** Ausgewogener Mix aus Kraft und Ausdauer zu rhythmischer Musik.

**Fit in die Saison** Übungen zu Koordination und Kräftigung. Wir machen Sie fit für die Saison.

**Fitnesstraining** 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.

**Funky / Jazz** Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

**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.

**Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht** Schmerzen verstehen und lösen. Dem Körper neue Bewegungsfreiheit schenken.

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

**Sturzprophylaxe** Sicher auf den Beinen bleiben. Muskeln stärken und die Balance verbessern.

**Wirbelsäulengymnastik** ist ein funktionales Rückentraining, um die Beweglichkeit des Schultergürtels, der Arme, der Hüfte und der Beine mit gezielten Übungen zu trainieren.

**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.

**Taiji** (Tai Chi) ist Selbstverteidigung, ganzheitliches Gesundheitstraining und Bewegungsmeditation zugleich. Außen beweglich, rund und geschmeidig, innen fest und voller Vitalität.

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

**Yogilates** verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates: Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper.

**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



In den Winterferien finden Kurse statt

**NEU**  
Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

**NEU**  
Sturzprophylaxe

**TAIJI**  
Einstieg jederzeit möglich  
Start am 27.01.25

Kursprogramm für den Zeitraum  
6. Januar – 13. April 2025  
14 Wochen  
Anmeldung ab 02.01.2025 – 9.00 Uhr

## Montag

	NM	M	F	
09.30 – 10.30 Seniorengymnastik	77,00	kostenlos	✗	Wulle
10.30 – 11.30 Seniorengymnastik	77,00	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
18.30 – 20.00 Taiji ab 27.01.25	88,00	80,00		Hansa
20.30 – 21.30 Pilates	77,00	69,30		Wulle



## Dienstag

	NM	M	F	
09.30 – 10.30 Fitnessgymnastik	77,00	kostenlos	✗	Wulle
stündlich von 08.00 – 12.00 Koronarsport	über Krankenkasse**			Wulle
12.00 – 13.00 Reha-Sport	über Krankenkasse*			Wulle
13.00 – 14.00 Bewegungsapparat				
14.45 – 15.45				
15.45 – 16.45				
17.45 – 19.15 Qi Gong® Grundkurs 1	154,00	138,60		Wulle
19.30 – 21.00 Qi Gong® Grundkurs 2	154,00	138,60		Wulle
18.30 – 20.00 Lauftreff für Frauen* und Männer*	kostenlos	kostenlos	✗	Wulle
19.00 – 20.00 Body-Fit (13 Termine)	71,50	kostenlos	✗	B. K.
19.00 – 20.30 Yoga auch für Anfänger	112,00	100,80		Wulle
19.30 – 20.30 Gymnastik-Treff	77,00	kostenlos	✗	Hansa
20.30 – 21.30 Gymnastik-Treff	77,00	kostenlos	✗	Hansa
20.30 – 22.00 Aikido	112,00	100,80		Wulle

## Mittwoch

	NM	M	F	
09.00 – 10.00 Aerobic	77,00	kostenlos		Wulle
09.00 – 10.00 Zwerge in Bewegung (Tagesmütter mit ihren Tageskindern)	63,00	56,70		Wulle
10.15 – 11.15 Kontakt über die Geschäftsstelle				
10.15 – 11.15 Seniorengymnastik	77,00	kostenlos	✗	Wulle
16.30 – 17.30 Reha-Sport	über Krankenkasse*			Wulle
17.30 – 18.30 Bewegungsapparat				
18.30 – 19.30 Yogilates (Yoga & Pilates)	77,00	69,30		Wulle
18.30 – 20.00 Jazztanz (12 Termine)	96,00	86,40		G.T.
20.30 – 22.00 Fitnesstraining	112,00	kostenlos	✗	Wulle

## Donnerstag

	NM	M	F	
07.45 – 08.45 Yoga – auch für Anfänger	77,00	69,30	✗	Wulle
07.45 – 08.45 Wirbelsäulengymnastik	77,00	69,30		Wulle
09.30 – 10.30 Seniorengymnastik	77,00	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® Grundkurs	154,00	138,60	✗	Wulle
17.00 – 18.00 Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	112,00	100,80		Wulle
18.00 – 19.00 Koronarsport	über Krankenkasse**			Wulle
19.00 – 20.00 Fit in die Saison	77,00	kostenlos	✗	Wulle
19.00 – 20.00 Gefäßsport	über Krankenkasse*			Wulle
19.00 – 20.30 Yoga	112,00	100,80		Wulle
19.15 – 20.15 Pilates	77,00	69,30	✗	Wulle
20.45 – 21.45 Pilates and Move	77,00	kostenlos	✗	Wulle

## Freitag

	NM	M	F	
08.30 – 09.30 Body-Shape	77,00	69,30		Wulle
09.00 – 10.30 Taekwon-Do 50plus	112,00	kostenlos		Wulle
09.30 – 10.30 Fitnessgymnastik	77,00	kostenlos	✗	Wulle
10.00 – 11.30 Nordic-Walking-Treff	kostenlos	kostenlos		Wulle
10.30 – 11.30 Reha-Sport	über Krankenkasse*			Wulle
11.30 – 12.30 Bewegungsapparat				
12.30 – 13.30 Lungensport	über Krankenkasse*			Wulle
13.30 – 14.30				
14.30 – 15.15 Sturzprophylaxe (11 Termine)	82,50	74,25		Wulle
20.30 – 22.00 Aikido	56,00	50,40		Wulle

## Samstag

	NM	M	
10.30 – 11.30 Funky/Jazz für 10 bis 13 Jahre	105,00	94,50	Wulle
11.30 – 13.00 Fitnessballet für Erwachsene	154,00	138,60	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 F = Fitnessstudio

\* bei Nutzung der Anlage (Dusche/Umkleide etc.) ist eine Mitgliedschaft im Verein notwendig  
\* 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

Mo	1,5 - 5 Jahre	15.30 - 16.30 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr	Wulle
Mi	3 - 5 Jahre	15.30 - 16.30 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr	Wulle
Mi	1 - 3 Jahre	16.15 - 17.15 Uhr	Unionhalle

### KINDERTURNEN

Do	4 - 8 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 - 5 Jahre	16.00 - 17.00 Uhr	Hansa
Do	6 - 7 Jahre	17.00 - 18.00 Uhr	Hansa

### LEICHTATHLETIK

Di	5 - 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	17.15 - 18.45 Uhr	GT
Fr	10 - 15 Jahre	16.30 - 18.00 Uhr	Wulle
Mi	16 - 22 Jahre	18.30 - 20.30 Uhr	Wulle
Fr	16 - 22 Jahre	18.00 - 20.00 Uhr	Wulle
Mi	23 Jahre und älter	18.30 - 20.30 Uhr	Wulle
Fr	23 Jahre und älter	18.00 - 20.00 Uhr	Wulle

### SCHWIMMEN – STADTBAD TIERGARTEN

Zeit und Anmeldung: Sonja Friedrich und Tim Fischer

Schwimmbildung »Seepferdchen«  
mit Warteliste: siehe Homepage

### BALLSPIELGRUPPE

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

### CRICKET

Infos über Geschäftsstelle

### BOXEN + jährlicher Zusatzbeitrag

Mi	ab 12 Jahre	17.00 - 18.30 Uhr	Hansa
Mo	Erwachsene	18.30 - 20.00 Uhr	Makeba
Do	Erwachsene	18.30 - 20.00 Uhr	Hansa

### GYMNASTIK

Mo	Seniorengymnastik	09.30 - 10.30 Uhr	Wulle
Mo		10.30 - 11.30 Uhr	
Mi		10.15 - 11.15 Uhr	
Do		09.30 - 10.30 Uhr	
Di	Fitnessgymnastik	09.30 - 10.30 Uhr	Wulle
Mi	Aerobic	09.00 - 10.00 Uhr	Wulle
Fr	Body-Shape	08.30 - 09.30 Uhr	
Fr	Fitnessgymnastik	09.30 - 10.30 Uhr	
Di	Gymnastik-Treff für Frauen und Männer	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.30 Uhr	Hansa
Do	Pilates and Move	20.45 - 21.45 Uhr	Wulle
Mi	Fitnessstraining	20.30 - 22.00 Uhr	Wulle
Di	Body-Fit	19.00 - 20.00 Uhr	BK
Do	Fit in die Saison	19.00 - 20.00 Uhr	Wulle

### FREIZEITSPORT FÜR ERWACHSENE

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 7 Jahre Anfänger	17.30 - 18.30 Uhr	Hansa
Di	ab 7 Jahre auch Fortgeschrittene	18.30 - 19.30 Uhr	Hansa
Mi	10 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	17.00 - 22.00 Uhr	Allegro
Di	Erwachsene	18.30 - 21.45 Uhr	Allegro
Do	Erwachsene	18.30 - 20.00 Uhr	Allegro
Fr	Erwachsene	17.00 - 22.00 Uhr	Allegro
Fr	Erwachsene	18.30 - 21.45 Uhr	Unionhalle

### TISCHTENNIS

Di	Erwachsene	19.00 - 21.45 Uhr	Makeba
Mi	Erwachsene	19.00 - 21.30 Uhr	Makeba
Fr	Erwachsene	19.00 - 21.30 Uhr	Makeba

### VOLLEYBALL + jährlicher Zusatzbeitrag

<b>Liga</b>			
Di	Damen I	20.30 - 21.55 Uhr	Wulle
Do	Damen I	19.30 - 21.30 Uhr	G.T.
Di	Damen II	20.00 - 21.45 Uhr	Moabit GS
Fr	Damen II	18.00 - 20.00 Uhr	G.T.
Fr	Herren II	20.00 - 21.55 Uhr	Wulle
Di	Herren I	19.00 - 21.00 Uhr	Wulle

### Freizeitvolleyball

Di	Kinder & Jugendliche ab 12 Jahren	17.30 - 19.00 Uhr	Wulle
----	-----------------------------------	-------------------	-------

### Freizeitvolleyball Erwachsene

Mi	Anfängertraining	17.30 - 19.00 Uhr	Wulle
----	------------------	-------------------	-------

### Freies Spiel

Di	Einsteiger	19.00 - 20.30 Uhr	Wulle
Di	Fortgeschrittene	20.30 - 21.55 Uhr	Wulle
Fr*	Fortgeschrittene	20.00 - 22.00 Uhr	Wulle

\* Vorzugsweise Spieler mit festen Teams

### HANDBALL + jährlicher Zusatzbeitrag

Bis einschließlich D-Jugend sind die Mannschaften gemischt.

Di	F-Jugend	16.30 - 18.00 Uhr	Unionhalle
Di	D-Jugend (2012 + 2013)	18.15 - 19.45 Uhr	Unionhalle
Di	C-Jugend	18.30 - 20.00 Uhr	Unionhalle
Di	Männer	19.30 - 21.45 Uhr	Unionhalle
Mi	Minis (2017 und jünger)	17.15 - 18:15 Uhr	Unionhalle
Mi	E-Jugend (2014 + 2015)	18.30 - 19.45 Uhr	Unionhalle
Do	D-Jugend (2012 + 2013)	17.00 - 18.30 Uhr	Unionhalle
Do	C Jugend (2010 + 2011)	18.30 - 20.00 Uhr	Unionhalle
Do	Männer	19.30 - 21.45 Uhr	Unionhalle
Do	Frauen	20.30 - 22.00 Uhr	Unionhalle

### BASKETBALL

Di	ab 10 Jahre	16.00 - 17.30 Uhr	Hansa
Di	Männer	20.00 - 21.30 Uhr	G.T.
Fr	Erwachsene	18.00 - 20.00 Uhr	Hansa

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
- G.T.:** Gymnasium Tiergarten, Altonaer Str. 26, 10555 Berlin
- Makeba:** Miriam Makeba Grundschule, Zinzendorfstr. 15, 10555 Berlin
- Allegro:** Allegro-Grundschule, Lützowstr.: 83-85, 10785 Berlin
- Unionhalle:** Siemensstr. 20 A, 10551 Berlin
- Stadtbad Tiergarten:** Seydlitzstr. 7, 10557 Berlin
- Moabit GS:** Moabiter Grundschule, Paulstr. 28, 10557 Berlin

## Wechselnde Workshops!

## Sonstige Angebote

### FITNESS IM

### GESUNDHEITSSTUDIO

Mo. – Fr. 7.00 bis 22.00 Uhr  
Sa. 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

**NUR NACH VORANMELDUNG!**  
Mo, Di und Do 15.00 bis 22.00 Uhr  
Di Frauentag

**Mitglieder** – EUR 5,- pro Stunde  
**Nichtmitglieder** – EUR 7,50 pro Stunde  
**Fitness Teilnehmer** – kostenlos

### KEGELN (1 Bahn mit 2 Läufen)

**Mitglieder** – EUR 15,- pro Stunde  
**Nichtmitglieder** – EUR 20,- pro Stunde