

**Aerobic Workout** ist ein dynamisches Fitness-training in der Gruppe mit rhythmischen Bewe-gungen zu Musik.

**Aikido** Eine betont defensive moderne japani-sche Kampfkunst mit dem Ziel, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten und diese in-telligent 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.

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

**Fitnessgymnastik** Training mit unterschiedli-chen Schwerpunkten zur Förderung der Kondi-tion, Koordination und Muskelkräftigung.

**Gefäßsport** Zur Verbesserung der allgemei-nen Fitness und Verlängerung der schmerzfrei zurücklegbaren Wegstrecke bei peripherer ar-terieller Verschlusskrankheit. Der Kurs findet fortlaufend statt.

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

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

**Koronarsport** Gymnastische Übungen und Ausdauer-/Lauftraining sowie Spiele für Herzin-farktgeschädigte 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 Becken-boden-, 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 Heil-kunst 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 abzu-bauen und dadurch Beschwerden zu verringern und die Belastbarkeit zu verbessern.

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

**Senioren-gymnastik** Mit Spaß und Geselligkeit körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter durch dosierte, altersgerechte Gymnastik und Koordi-nationsübungen.

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

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

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

**Taiji** (Tai Chi) ist Selbstverteidigung, ganzheitli-ches Gesundheitstraining und Bewegungsmeditation zugleich. Außen beweglich, rund und ge-schmeidig, 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 Ausgeglichen-heit. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper.

### Kursgebühren

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

# TSV GutsMuths 1861 e. V.

## Kurs- und Sportprogramm



**Body-Fit**  
findet bei warmen Temperaturen auf dem Sportplatz „Wulle“ statt

**Qi Gong**  
startet erst am 06.05.

**Taiji**  
Einstieg jeder-zeit möglich

Kursprogramm für den Zeitraum  
28. April - 19. Juli 2025  
12 Wochen  
Anmeldung ab 07.04.2025 - 9.00 Uhr

### Montag (11 Termine)

	NM	M	F	
09.30 - 10.30	60,50	kostenlos	✗	Wulle
10.30 - 11.30	60,50	kostenlos	✗	Wulle
stündlich von 09.00 - 14.00	über Krankenkasse*			Wulle
17.30 - 19.00	kostenlos	kostenlos	✗	Wulle
18.30 - 20.00	72,00	64,80		Hansa
20.30 - 21.30	60,50	54,45		Wulle



### Dienstag

	NM	M	F	
09.30 - 10.30	66,00	kostenlos	✗	Wulle
stündlich von 08.00 - 12.00	über Krankenkasse**			Wulle
12.00 - 13.00	über Krankenkasse*			Wulle
13.00 - 14.00				
14.45 - 15.45				
15.45 - 16.45				
17.45 - 19.15	110,00	99,00		Wulle
19.30 - 21.00	110,00	99,00		Wulle
18.30 - 20.00	kostenlos	kostenlos	✗	Wulle
19.00 - 20.00	66,00	kostenlos	✗	B. K.
19.00 - 20.30	96,00	86,40		Wulle
19.30 - 20.30	66,00	kostenlos	✗	Hansa
20.30 - 21.30	66,00	kostenlos	✗	Hansa
20.30 - 22.00	96,00	86,40		Wulle

### Mittwoch

	NM	M	F	
09.00 - 10.00	66,00	kostenlos		Wulle
09.00 - 10.00	54,00	48,60		Wulle
10.15 - 11.15	(Tagesmütter mit ihren Tageskindern) Kontakt über die Geschäftsstelle			
10.15 - 11.15	66,00	kostenlos	✗	Wulle
16.30 - 17.30	über Krankenkasse*			Wulle
17.30 - 18.30				
18.30 - 19.30	66,00	59,40		Wulle
18.30 - 20.00	88,00	79,20		G.T.
20.30 - 22.00	96,00	kostenlos	✗	Wulle

### Donnerstag (9 Termine)

	NM	M	F	
07.45 - 08.45	49,50	44,55	✗	Wulle
07.45 - 08.45	49,50	44,55		Wulle
09.30 - 10.30	49,50	kostenlos	✗	Wulle
09.00 - 10.00	über Krankenkasse*			Wulle
10.00 - 11.00				
17.15 - 18.15				
18.15 - 19.15				
11.30 - 13.00	88,00	79,20	✗	Wulle
17.00 - 18.00	72,00	64,80		Wulle
18.00 - 19.00	über Krankenkasse**			Wulle
19.00 - 20.00	49,50	kostenlos	✗	Wulle
19.00 - 20.00	über Krankenkasse*			Wulle
19.00 - 20.30	72,00	64,80		Wulle
19.15 - 20.15	49,50	44,55	✗	Wulle
20.45 - 21.45	49,50	kostenlos	✗	Wulle

### Freitag

	NM	M	F	
08.30 - 09.30	66,00	59,40		Wulle
09.00 - 10.30	96,00	kostenlos		Wulle
09.30 - 10.30	66,00	kostenlos	✗	Wulle
10.00 - 11.30	kostenlos	kostenlos		Wulle
10.30 - 11.30	über Krankenkasse*			Wulle
11.30 - 12.30				
12.30 - 13.30	über Krankenkasse*			Wulle
13.30 - 14.30				
14.30 - 15.15	90,00	81,00		Wulle
20.30 - 22.00	96,00	86,40		Wulle

### Samstag

	NM	M	
10.30 - 11.30	90,00	81,00	Wulle
11.30 - 13.00	132,00	118,80	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 30,00 / Monat zu zahlen  
\*\* ohne Kostenübernahme einer Krankenkasse sind EUR 34,00 / 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	17.00 - 18.00 Uhr	Wulle
Fr	8 - 9 Jahre	16.30 - 18.00 Uhr	Wulle
Di	10 - 15 Jahre	17.30 - 19.00 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	09.00 - 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**

Liga

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
----	-----------------------------------	-------------------	-------

**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



**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 GESUNDHEITSTUDIO**  
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. Saunaausnutzung und diverser Kurse.  
Mitglieder – EUR 30,00, erm. 20,00 / Monat  
Nichtmitglieder – EUR 35,90 – EUR 47,00 erm. 30,00 / Monat  
(nach Vertragsdauer) + Aufnahmegebühr EUR 15,00

**SAUNA NUR NACH VORANMELDUNG!**  
Mo., Di. und Do. 15.00 bis 22.00 Uhr;  
Fr. 17.00 bis 22.00 Uhr bis 17.05.2025;  
Di. Frauentag  
Mitglieder – EUR 5,00 pro Stunde  
Nichtmitglieder – EUR 7,50 pro Stunde  
Fitnesssteilnehmer – kostenlos  
**KEGELN** (1 Bahn mit 2 Läufen)  
Mitglieder – EUR 15,00 pro Stunde  
Nichtmitglieder – EUR 20,00 pro Stunde