

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

**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 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 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.

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

**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.

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

**Kindertanz / Ballett** Die Kinder erwerben spielerisch die Grundkenntnisse von Ballett und anderen Tanzarten. Spaß, Bewegung, Körperhaltung, gesunde Seele, Endorphine und Selbstbewusstsein aufbauen stehen im Vordergrund.

### 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

**Pilates Montags**

**NEU Stretching**

**FEIERTAGE:**  
01.05. | 18.05. und 29.05  
**KEINE KURSE**

Kursprogramm für den Zeitraum  
17. April – 08. Juli 2023  
11 Wochen  
Anmeldung ab 27. März 2023 – 9.00 Uhr

### Montag (9 Termine)

	N/M	M	F	
09.30 – 10.30	Senioren-gymnastik	49,50	kostenlos	Wulle
10.30 – 11.30	Senioren-gymnastik	49,50	kostenlos	Wulle
stündlich von 09.00 – 14.00	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
16.15 – 17.15	Kindertanz für 6 bis 9 Jahre	67,50	60,75	Wulle
17.30 – 19.00	Laufftreff für Frauen II	kostenlos	kostenlos	Wulle
19.00 – 20.30	Orientalischer Tanz	72,00	64,80	Wulle
20.30 – 21.30	Pilates	49,50	44,55	Wulle

### Mittwoch

	N/M	M	F	
09.00 – 10.00	Aerobic	60,50	kostenlos	Wulle
09.00 – 10.00	Zwerge in Bewegung (Tagesmütter mit ihren Tageskindern)	49,50	44,55	Wulle
10.15 – 11.15	Senioren-gymnastik		kostenlos	Wulle
16.30 – 17.30	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
17.30 – 18.30	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
18.30 – 20.00	Yoga	88,00	79,20	Wulle
18.30 – 20.00	Jazztanz (9 Termine)	80,00	72,00	G.T.
20.30 – 22.00	Fitnessstraining	88,00	kostenlos	Wulle

### Dienstag

	N/M	M	F	
09.30 – 10.30	Fitnessgymnastik	60,50	kostenlos	Wulle
stündlich von 08.00 – 12.00	Koronarsport	über Krankenkasse**		Wulle
14.45 – 15.45	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
15.45 – 16.45	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
17.45 – 19.15	Qi Gong® (10 Termine) Grundkurs 1®	110,00	99,00	Wulle
19.30 – 21.00	Grundkurs 2	110,00	99,00	Wulle
18.45 – 19.45	Body-Fit	60,50	kostenlos	B. K.
18.30 – 20.00	Laufftreff für Frauen und Männer	kostenlos	kostenlos	Wulle
19.00 – 20.30	Yoga	88,00	79,20	Wulle
19.30 – 20.30	Gymnastik-Treff	60,50	kostenlos	Hansa
20.30 – 21.30	Gymnastik-Treff	60,50	kostenlos	Hansa
20.30 – 22.00	Aikido	88,00	79,20	Wulle

### Donnerstag (10 Termine)

	N/M	M	F	
07.45 – 08.45	Yoga – auch für Anfänger	55,00	49,50	Wulle
08.30 – 09.30	Wirbelsäulengymnastik	55,00	49,50	Wulle
09.30 – 10.30	Stretching	55,00	49,50	Wulle
09.30 – 10.30	Senioren-gymnastik	55,00	kostenlos	Wulle
09.00 – 10.00	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
10.00 – 11.00	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
17.15 – 18.15	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
18.15 – 19.15	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
11.30 – 13.00	Qi Gong® Grundkurs 1	121,00	108,90	Wulle
16.15 – 17.15	Kindertanz für 3 – 5 Jahre	82,50	74,25	Wulle
18.00 – 19.00	Koronarsport	über Krankenkasse**		Wulle
19.00 – 20.00	Fit in die Saison	60,50	kostenlos	Wulle
19.00 – 20.00	Gefäßsport	über Krankenkasse*		Wulle
19.00 – 20.30	Yoga	88,00	79,20	Wulle
19.15 – 20.15	Pilates	60,50	54,45	Wulle
20.30 – 21.30	Pilates and Move	60,50	kostenlos	Wulle

### Freitag

	N/M	M	F	
09.00 – 10.30	Taekwon-Do 50plus	88,00	kostenlos	Wulle
09.30 – 10.30	Fitnessgymnastik	60,50	kostenlos	Wulle
10.30 – 11.30	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
11.30 – 12.30	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
12.30 – 13.30	Lungensport	über Krankenkasse*		Wulle
10.00 – 11.30	Nordic-Walking-Treff	kostenlos	kostenlos	Wulle
20.30 – 22.00	Aikido	88,00	79,20	Wulle

### Samstag

	N/M	M	
10.30 – 11.30	Kindertanz für 8 bis 12 Jahre	82,50	74,25
			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 F = Fitnessstudio  
\* 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

### KINDER- UND JUGENDTURNEN

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	Wulle
Fr	10 - 15 Jahre	16.30 - 18.00 Uhr	Wulle
Mi	16 - 22 Jahre	18.00 - 20.00 Uhr	Wulle
Fr	16 - 22 Jahre	18.00 - 20.00 Uhr	Wulle
Mi	23 Jahre und älter	18.00 - 20.00 Uhr	Wulle
Fr	23 Jahre und älter	18.00 - 20.00 Uhr	Wulle

### SCHWIMMEN – KOMBIBAD SEESTRASSE

Zeit und Anmeldung: Sonja Friedrich und Tim Fischer

Schwimmbildung »Seepferdchen«  
mit Warteliste: Theresa Frank – siehe Homepage

### BALLSPIELGRUPPE

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

### BOXEN + jährlicher Zusatzbeitrag

Mo	ab 12 Jahre	18.00 - 19.30 Uhr	Hansa
Mo	Erwachsene	18.30 - 20.00 Uhr	Makeba
Do	Erwachsene	18.45 - 20.15 Uhr	Hansa

### GYMNASTIK

Mo	Senioryogastik	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	
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	20.30 - 21.30 Uhr	Wulle
Mi	Fitnessstraining	20.30 - 22.00 Uhr	Wulle
Di	Body-Fit	18.30 - 19.30 Uhr	BK
Do	Fit in die Saison	19.00 - 20.00 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	20.00 - 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 + jährlicher Zusatzbeitrag

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	Jugend	17.00 - 19.00 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.
Mo	Damen II	19.30 - 21.30 Uhr	Hansa
Fr	Damen II	18.00 - 20.00 Uhr	G.T.
Di	Damen III	17.30 - 19.00 Uhr	Wulle
Fr	Damen III	17.00 - 20.00 Uhr	G.T.
Di	Herren	19.00 - 21.00 Uhr	Wulle

### Freizeitvolleyball

Di	Kinder & Jugendliche	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

Di	Minis (2014 und jünger)	16.00 - 17.30 Uhr	Unionhalle
Di	1.E.-Jgd. (2012/13)	17.30 - 19.00 Uhr	Unionhalle
	2.E.-Jgd. (2012/13)	17.00 - 18.30 Uhr	
Di	Männer	18.30 - 20.30 Uhr	Unionhalle
Mi	D-Jgd. (2010/11)	18.00 - 19.30 Uhr	Unionhalle
Do	Männer	18.30 - 20.30 Uhr	Unionhalle
Do	Frauen	20.30 - 22.00 Uhr	Unionhalle

Bis einschließlich D-Jugend sind die Mannschaften gemischt.

### 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

**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
- Kombibad Seestraße:** Seestr. 80, 13347 Berlin
- Unionhalle:** Siemensstr. 20A, 10551 Berlin

## Wechselnde Workshops!

## Sonstige Angebote

**FITNESS IM GESUNDHEITSTUDIO**  
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 NUR NACH VORANMELDUNG!**  
Mo. – Fr. 15.00 bis 22.00 Uhr  
Di. Frauentag  
**Mitglieder** – EUR 10,-  
**Nichtmitglieder** – EUR 15,-  
**Fitnesssteilnehmer** – kostenlos  
**MOMENTAN NUR 1 STUNDEN SLOTS**  
**KEGELN** (1 Bahn mit 2 Läufen)  
**Mitglieder** – EUR 14,- pro Stunde  
**Nichtmitglieder** – EUR 17,- pro Stunde