

**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.

**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.

**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.

**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.

**TSV GutsMuths 1861 e.V.**

**Kurs- und Sportprogramm**



*Kursprogramm für den Zeitraum 6. November – 22. Dezember 2023*  
7 Wochen  
Anmeldung ab 16. Oktober 2023 – 9.00 Uhr

**Montag**

|                             | NM                           | M                  | F         |       |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------|-----------|-------|
| 09.30 – 10.30               | Seniorengymnastik            | 38,50              | kostenlos | Wulle |
| 10.30 – 11.30               | Seniorengymnastik            | 38,50              | kostenlos | Wulle |
| stündlich von 09.00 – 14.00 | Reha-Sport Bewegungsapparat  | über Krankenkasse* |           | Wulle |
| 16.15 – 17.15               | Kindertanz für 6 bis 9 Jahre | 52,50              | 47,25     | Wulle |
| 17.30 – 19.00               | Lauftreff für Frauen II *    | kostenlos          | kostenlos | Wulle |
| 20.30 – 21.30               | Pilates                      | 38,50              | 34,65     | Wulle |
| 19.00 – 20.30               | Taiji                        | 56,00              | 50,40     | Wulle |



**Mittwoch**

|               | NM  | M                  | F         |       |
|---------------|---|--------------------|-----------|-------|
| 09.00 – 10.00 | Aerobic   | 38,50              | kostenlos | Wulle |
| 09.00 – 10.00 | Zwerge in Bewegung (Tagesmütter mit ihren Tageskindern) | 31,50              | 28,35     | Wulle |
| 10.15 – 11.15 | Seniorengymnastik                                       | 38,50              | kostenlos | Wulle |
| 16.30 – 17.30 | Reha-Sport Bewegungsapparat                             | über Krankenkasse* |           | Wulle |
| 17.30 – 18.30 | Reha-Sport Bewegungsapparat                             | über Krankenkasse* |           | Wulle |
| 18.30 – 19.30 | Yogilates (Yoga & Pilates)                              | 38,50              | 34,65     | Wulle |
| 18.30 – 20.00 | Jazztanz (6 Termine)                                    | 48,00              | 43,20     | G.T.  |
| 20.30 – 22.00 | Fitnessstraining  | 56,00              | kostenlos | Wulle |

**Dienstag**

|                             | NM                                | M                   | F         |       |
|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------|-------|
| 09.30 – 10.30               | Fitnessgymnastik                  | 38,50               | 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® (6 Termine) Grundkurs 1® | 66,00               | 59,40     | Wulle |
| 19.30 – 21.00               | Grundkurs 2                       | 66,00               | 59,40     | Wulle |
| 18.45 – 19.45               | Body-Fit                          | 38,50               | kostenlos | B. K. |
| 18.30 – 20.00               | Lauftreff für Frauen* und Männer* | kostenlos           | kostenlos | Wulle |
| 19.00 – 20.30               | Yoga                              | 56,00               | 50,40     | Wulle |
| 19.30 – 20.30               | Gymnastik-Treff                   | 38,50               | kostenlos | Hansa |
| 20.30 – 21.30               | Gymnastik-Treff                   | 38,50               | kostenlos | Hansa |
| 20.30 – 22.00               | Aikido                            | 56,00               | 50,40     | Wulle |

**Donnerstag**

|               | NM                               | M                   | F         |       |
|---------------|----------------------------------|---------------------|-----------|-------|
| 07.45 – 08.45 | Yoga – auch für Anfänger         | 38,50               | 34,65     | Wulle |
| 08.30 – 09.30 | Wirbelsäulengymnastik            | 38,50               | 34,65     | Wulle |
| 09.30 – 10.30 | Seniorengymnastik                | 38,50               | 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 (6 Termine) | 66,00               | 59,40     | Wulle |
| 16.15 – 17.15 | Kindertanz für 3 – 5 Jahre       | 52,50               | 47,25     | Wulle |
| 18.00 – 19.00 | Koronarsport                     | über Krankenkasse** |           | Wulle |
| 19.00 – 20.00 | Fit in die Saison                | 38,50               | kostenlos | Wulle |
| 19.00 – 20.00 | Gefäßsport                       | über Krankenkasse*  |           | Wulle |
| 19.00 – 20.30 | Yoga                             | 56,00               | 50,40     | Wulle |
| 19.15 – 20.15 | Pilates                          | 38,50               | 34,65     | Wulle |
| 20.45 – 21.45 | Pilates and Move                 | 38,50               | kostenlos | Wulle |

**Freitag**

|               | NM                          | M                  | F         |       |
|---------------|-----------------------------|--------------------|-----------|-------|
| 09.00 – 10.30 | Taekwon-Do 50plus           | 56,00              | kostenlos | Wulle |
| 09.30 – 10.30 | Fitnessgymnastik            | 38,50              | 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                      | 56,00              | 50,40     | Wulle |

**Samstag (6 Termine)**

|               | NM                            | M     |       |
|---------------|-------------------------------|-------|-------|
| 10.30 – 11.30 | Kindertanz für 8 bis 12 Jahre | 45,00 | 40,50 |
|               |                               |       | 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<br>16.30 - 17.30 Uhr | Wulle      |
| Mi | 3 - 5 Jahre   | 15.30 - 16.30 Uhr<br>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        | 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 – 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<br>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 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 | 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

|    |           |                   |       |
|----|-----------|-------------------|-------|
| Di | Damen I   | 20.30 - 21.55 Uhr | Wulle |
| Do | Damen I   | 19.30 - 21.30 Uhr | G.T.  |
| Di | Damen II  | 17.30 - 19.00 Uhr | Wulle |
| 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 | Minis/F-Jugend (2015 und jünger) | 16.30 - 18.00 Uhr | Unionhalle |
| Di | D-Jugend (2011/12)               | 18.00 - 19.30 Uhr | Unionhalle |
| Di | Männer                           | 19.30 - 21.45 Uhr | Unionhalle |
| Mi | E-Jugend (2013/14)               | 17.30 - 19.00 Uhr | Unionhalle |
| Do | E-Jugend (2013/14)               | 17.00 - 18.30 Uhr | Unionhalle |
| Do | D-Jugend (2011/12)               | 18.00 - 19.30 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 - 22.00 Uhr | Hansa |

### CRICKET

Infos über Geschäftsstelle



## 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
- Stadtbad Tiergarten:** Seydlitzstr. 7, 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 14,- pro Stunde  
**Nichtmitglieder** – EUR 17,- pro Stunde