

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 allge-mei-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 Bewegungsmedi-tation 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



Schmerztherapie
Einstieg jederzeit möglich

In den Herbstferien finden die meisten Kurse statt

Sturzprophylaxe
Einstieg jederzeit möglich

Kursprogramm für den Zeitraum
08. September - 20. Dezember 2025
15 Wochen
Anmeldung ab 14.07.2025 - 9.00 Uhr

Montag

	NM	M	F	
09.30 - 10.30	Senioren-gymnastik	82,50	kostenlos	Wulle
10.30 - 11.30	Senioren-gymnastik	82,50	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 (13 Termine)	104,00	93,60	Hansa
20.30 - 21.30	Pilates	82,50	74,25	Wulle



Dienstag

	NM	M	F	
09.30 - 10.30	Fitnessgymnastik (14 Termine)	77,00	kostenlos	Wulle
stündlich von 08.00 - 12.00	Koronarsport	über Krankenkasse**		Wulle
12.00 - 13.00	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
13.00 - 14.00				
14.45 - 15.45				
15.45 - 16.45				
17.45 - 19.15	Qi Gong® Grundkurs 1 (12 Termine)	132,00	118,80	Wulle
19.30 - 21.00	Qi Gong® Grundkurs 2	132,00	118,80	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 (13 Termine)	104,00	93,60	Wulle
19.30 - 20.30	Gymnastik-Treff (13 Termine)	71,50	kostenlos	Hansa
20.30 - 21.30	Gymnastik-Treff (13 Termine)	71,50	kostenlos	Hansa
20.30 - 22.00	Aikido	120,00	108,00	Wulle

Mittwoch

	NM	M	F	
09.00 - 10.00	Aerobic (14 Termine)	77,00	kostenlos	Wulle
09.00 - 10.00	Zwerge in Bewegung (13 Termine)	58,50	52,65	Wulle
10.15 - 11.15	(Tagesmütter mit ihren Tageskindern) Kontakt über die Geschäftsstelle			
10.15 - 11.15	Senioren-gymnastik	82,50	kostenlos	Wulle
16.30 - 17.30	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
17.30 - 18.30				
18.30 - 19.30	Yogilates (Yoga & Pilates)	82,50	74,25	Wulle
18.30 - 20.00	Jazztanz (12 Termine)	96,00	86,40	G.T.
20.30 - 22.00	Fitnessstraining (13 Termine)	104,00	kostenlos	Wulle

Donnerstag

	NM	M	F	
07.45 - 08.45	Yoga - auch für Anfänger	82,50	74,25	Wulle
07.45 - 08.45	Wirbelsäulengymnastik	82,50	74,25	Wulle
09.30 - 10.30	Senioren-gymnastik	82,50	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 (12 Termine)	132,00	118,80	Wulle
17.00 - 18.00	Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht (13 Termine)	104,00	93,60	Wulle
18.00 - 19.00	Koronarsport	über Krankenkasse**		Wulle
19.00 - 20.00	Fit in die Saison	82,50	kostenlos	Wulle
19.00 - 20.00	Gefäßsport	über Krankenkasse*		Wulle
19.00 - 20.30	Yoga	120,00	108,00	Wulle
19.15 - 20.15	Pilates	82,50	74,25	Wulle
20.45 - 21.45	Pilates and Move	82,50	kostenlos	Wulle

Freitag (14 Termine)

	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 Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
11.30 - 12.30				
12.30 - 13.30	Lungensport	über Krankenkasse*		Wulle
13.30 - 14.30				
14.30 - 15.15	Sturzprophylaxe	105,00	94,50	Wulle
20.30 - 22.00	Aikido	112,00	100,80	Wulle

Samstag

	NM	M	
10.30 - 11.30	Funky/Jazz für 10 bis 13 Jahre	112,50	101,25
11.30 - 13.00	Fitnessballett für Erwachsene	165,00	148,50

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
Mi	Frauen	20.30 - 22.00 Uhr	Wulle

ab 14 Jahre - Wettkampfgruppe; ab 18 Jahre freies Training

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	18.30 - 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

* Nach den Herbstferien gilt der Wintertrainingsplan.

SCHWIMMEN – STADTBAD TIERGARTEN

Zeit und Anmeldung: Sonja Friedrich und Tim Fischer
Schwimmausbildung »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.
Fr	Damen II	20.00 - 21.45 Uhr	G.T.
Di	Herren I	19.00 - 21.00 Uhr	Wulle
Mo	Herren II	20.00 - 21.45 Uhr	Makeba
Fr	Herren II	20.00 - 21.55 Uhr	Wulle
Kinder & Jugendliche (ab 12 Jahre)			
Di	Jugend I - Fortgeschrittene+, weiblich	17.30 - 19.00 Uhr	Wulle
Fr	Jugend II - Fortgeschrittene, gemischt	18.00 - 20.00 Uhr	GT
Fr	Jugend II - Fortgeschrittene, gemischt	18.00 - 19.50 Uhr	GT
Di	Jugend III - Anfängertraining, gemischt	17.30 - 19.00 Uhr	Wulle

Freizeitvolleyball (Erwachsene)

Spiel-Anfänger & Wiedereinsteiger			
Mo		20.00 - 21.45 Uhr	Hansa
Mi		20.00 - 21.45 Uhr	GT
Mi		20.30 - 21.45 Uhr	Hansa
angeleitet - Anfänger & Wiedereinsteiger			
Mi		20.00 - 21.45 Uhr	GT
Freies Spiel - Einsteiger			
Di		19.00 - 20.30 Uhr	GT
Freies Spiel - Fortgeschrittene			
Di		20.30 - 21.55 Uhr	Wulle
Fr *		20.00 - 21.55 Uhr	Wulle

* vorzugsweise Spieler*innen 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. 20A, 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 diversen Kursen.
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;
Di. Frauentag
Mitglieder – EUR 5,00 pro Stunde
Nichtmitglieder – EUR 7,50 pro Stunde
Fitness Teilnehmer – kostenlos
KEGELN (1 Bahn mit 2 Läufen)
Mitglieder – EUR 15,00 pro Stunde
Nichtmitglieder – EUR 20,00 pro Stunde