

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.

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.

Modern Dance 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.

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

Taekwon-Do 50plus 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



Schmerztherapie
Einstieg jederzeit möglich

NEU -
Modern Dance
Einstieg jederzeit möglich

In den Winter- und Osterferien
finden die meisten Kurse statt

Anmeldung ab 05.01.2026 – 9.00 Uhr

Montag

	NM	M	F	
09.30 – 10.30	Seniorengymnastik (24 Termine)	132,00	kostenlos	Wulle
10.30 – 11.30	Seniorengymnastik (24 Termine)	132,00	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: Nur für Fortgeschrittene (22 Termine)	176,00	158,40	Hansa

Dienstag

	NM	M	F	
09.30 – 10.30	Fitnessgymnastik (24 Termine)	132,00	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 (21 Termine)	231,00	207,90	Wulle
19.30 – 21.00	Qi Gong® Grundkurs 2 (21 Termine)	231,00	207,90	
18.30 – 20.00	Lauftreff für Frauen* und Männer*	kostenlos	kostenlos	Wulle
19.00 – 20.00	Body-Fit (23 Termine)	126,50	kostenlos	Franklin
19.00 – 20.30	Yoga auch für Anfänger (23 Termine)	184,00	165,60	Wulle
19.30 – 20.30	Gymnastik-Treff (22 Termine)	121,00	kostenlos	Hansa
20.30 – 21.30	Modern Dance (22 Termine)	176,00	158,40	Hansa
20.30 – 22.00	Aikido	208,00	187,20	Wulle

Mittwoch

	NM	M	F	
09.00 – 10.00	Aerobic (24 Termine)	132,00	kostenlos	Wulle
09.00 – 10.00	Zwerge in Bewegung (23 Termine) Tagesmütter mit ihren Tageskindern) Kontakt über die Geschäftsstelle	103,50	93,15	Wulle
10.15 – 11.15	Seniorengymnastik	143,00	kostenlos	Wulle
16.30 – 17.30	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
17.30 – 18.30				
18.30 – 19.30	Yogilates (Yoga & Pilates)	143,00	128,70	Wulle
18.30 – 20.00	Jazztanz (21 Termine)	168,00	151,20	G.T.
20.30 – 22.00	Fitnessstraining (23 Termine)	184,00	kostenlos	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

Donnerstag

	NM	M	F	
07.45 – 08.45	Yoga - auch für Anfänger (25 Termine)	137,50	123,75	Wulle
07.45 – 08.45	Wirbelsäulengymnastik: Ab 15.01. (24 Termine)	132,00	118,80	Wulle
09.30 – 10.30	Seniorengymnastik (25 Termine)	137,50	kostenlos	Wulle
09.00 – 10.00	Reha-Sport	über Krankenkasse*		
10.00 – 11.00	Bewegungsapparat			Wulle
17.15 – 18.15				
18.15 – 19.15				
11.30 – 13.00	Qi Gong® Grundkurs (21 Termine)	231,00	207,90	Wulle
17.00 – 18.00	Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht (22 Termine)	176,00	158,40	Wulle
18.00 – 19.00	Koronarsport	über Krankenkasse**		Wulle
19.00 – 20.00	Fit in die Saison (25 Termine)	121,00	kostenlos	Wulle
19.00 – 20.00	Gefäßsport	über Krankenkasse*		Wulle
19.00 – 20.30	Yoga (22 Termine)	176,00	158,40	Wulle
19.15 – 20.15	Pilates (22 Termine)	121,00	108,90	Wulle
20.45 – 21.45	Pilates and Move (22 Termine)	121,00	kostenlos	Wulle

Freitag

	NM	M	F	
08.30 – 09.30	Body-Shape: Ab 16.01. (23 Termine)	126,50	113,85	Wulle
09.00 – 10.30	Taekwon-Do 50plus (24 Termine)	192,00	kostenlos	Wulle
09.30 – 10.30	Fitnessgymnastik (21 Termine)	115,50	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				
20.30 – 22.00	Aikido (24 Termine)	192,00	172,80	Wulle

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