

#### ELTERN-KIND-TURNEN

|    |               |                   |            |
|----|---------------|-------------------|------------|
| Mo | 1,5 - 5 Jahre | 15.30 - 16.30 Uhr | Wulle      |
|    |               | 16.30 - 17.30 Uhr |            |
| Mi | 3 - 5 Jahre   | 15.30 - 16.30 Uhr | Wulle      |
|    |               | 16.30 - 17.30 Uhr |            |
| Mi | 1 - 3 Jahre   | 16.15 - 17.15 Uhr | Unionhalle |

#### KINDER-TURNEN

|    |              |                   |       |
|----|--------------|-------------------|-------|
| 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 Osterferien gilt der Sommertrainingsplan.

#### 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

|    |             |                   |        |
|----|-------------|-------------------|--------|
| Mo | 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 | Fitnessgymnastik                      | 09.30 - 10.30 Uhr | Wulle    |
| Di | Gymnastik-Treff für Frauen und Männer | 19.30 - 20.30 Uhr | Hansa    |
| Do | Pilates and Move                      | 20.45 - 21.45 Uhr | Wulle    |
| Mi | Fitnesstraining                       | 20.30 - 22.00 Uhr | Wulle    |
| Di | Body-Fit                              | 19.00 - 20.00 Uhr | Franklin |
| 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 | ausch 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 - 22.00 Uhr | Wulle  |
| Do   | Damen I   | 19.30 - 21.30 Uhr | G.T.   |
| Fr   | Damen II  | 20.00 - 22.00 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 - 22.00 Uhr | Wulle  |

#### Kinder & Jugendliche (ab 12 Jahre)

|  |
| --- |
| Di |
<td

**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.

**Fitnesstraining** 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.

**Koronsport** Gymnastische Übungen und Ausdauer-/Lauftrening 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 Annmeldung 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.

### Montag

|                                | NM   | M                  | F         |         |
|--------------------------------|--|--------------------|-----------|---------|
| 09.30 – 10.30                  | Seniorengymnastik (24 Termine)               | 132,00             | kostenlos | X Wulle |
| 10.30 – 11.30                  | Seniorengymnastik (24 Termine)               | 132,00             | kostenlos | X Wulle |
| ständlich von<br>09.00 – 14.00 | Reha-Sport<br>Bewegungsapparat               | über Krankenkasse* |           | Wulle   |
| 17.30 – 19.00                  | Lauftreff für Frauen II*                     | kostenlos          | kostenlos | X 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 | X Wulle    |
| ständlich von<br>08.00 – 12.00 | Koronsport                          | über Krankenkasse** |           | Wulle      |
| 12.00 – 13.00                  | Reha-Sport<br>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 | X Wulle    |
| 19.00 – 20.00                  | Body-Fit (23 Termine)               | 126,50              | kostenlos | X 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 | X 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 | X Wulle |
| 09.00 – 10.00 | Zwinge in Bewegung (23 Termine) Tagesmütter mit ihren<br>10.15 – 11.15<br>Tageskindern) Kontakt über die Geschäftsstelle | 103,50             | 93,15     | Wulle   |
| 10.15 – 11.15 | Seniorengymnastik  | 143,00             | kostenlos | X Wulle |
| 16.30 – 17.30 | Reha-Sport<br>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 | Fitnesstraining (23 Termine)   | 184,00             | kostenlos | X 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

TSV GutsMuths 1861 e.V.

# Kurs- und Sportprogramm



Schmerz-  
therapie  
Einstieg jederzeit  
möglich

NEU -  
Modern Dance  
Einstieg jederzeit  
möglich

Kursprogramm  
für den Zeitraum  
05. Januar - 04. Juli 2026  
26 Wochen

Anmeldung ab 05.01.2026 – 9.00 Uhr

### Donnerstag

|               | NM  | M                   | F         |         |
|---------------|---|---------------------|-----------|---------|
| 07.45 – 08.45 | Yoga - auch für Anfänger (25 Termine)                   | 137,50              | 123,75    | X 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 | X Wulle |
| 09.00 – 10.00 | Reha-Sport<br>Bewegungsapparat                          | über Krankenkasse*  |           |         |
| 10.00 – 11.00 |   |                     |           |         |
| 17.15 – 18.15 |   |                     |           |         |
| 18.15 – 19.15 |   |                     |           |         |
| 11.30 – 13.00 | Qi Gong® Grundkurs (21 Termine)                         | 231,00              | 207,90    | X Wulle |
| 17.00 – 18.00 | Schmerztherapie nach<br>Liebscher & Bracht (22 Termine) | 176,00              | 158,40    | Wulle   |
| 18.00 – 19.00 | Koronsport  | über Krankenkasse** |           | Wulle   |
| 19.00 – 20.00 | Fit in die Saison (25 Termine)                          | 121,00              | kostenlos | X Wulle |
| 19.00 – 20.00 | Gefäßsport  | über Krankenkasse*  |           | Wulle   |
| 19.00 – 20.30 | Yoga (22 Termine)                                       | 176,00              | 158,40    | X Wulle |
| 19.15 – 20.15 | Pilates (22 Termine)                                    | 121,00              | 108,90    | X 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 | X Wulle |
| 10.00 – 11.30 | Nordic-Walking-Treff               | kostenlos          | kostenlos | Wulle   |
| 10.30 – 11.30 | Reha-Sport<br>Bewegungsapparat     | über Krankenkasse* |           | Wulle   |
| 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