

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 Entspannungübungen.

Jazztanz Nach Erwärmung und verschiedenen Kräftigungsübungen (insbesondere für Bauch und Rücken) werden tanzerische 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. Rückenmusculatur) 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 funktionelles 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.

TSV GutsMuths 1861 e.V.

Kurs- und Sportprogramm



NEU -
Modern Dance
Einstieg jederzeit möglich

Schmerztherapie
Einstieg jederzeit möglich

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

Anmeldung ab 05.01.2026 - 9.00 Uhr

Montag

	N	M	F
09.30 - 10.30	Seniorengymnastik (24 Termine)	132,00	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
10.30 - 11.30	Seniorengymnastik (24 Termine)	132,00	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
ständlich von 09.00 - 14.00	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*	<input checked="" type="checkbox"/> Wulle
17.30 - 19.00	Lauftreff für Frauen II*	kostenlos	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
18.30 - 20.00	Taiji: Nur für Fortgeschritten (22 Termine)	176,00	158,40 <input checked="" type="checkbox"/> Hansa

Dienstag

	N	M	F
09.30 - 10.30	Fitnessgymnastik (24 Termine)	132,00	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
ständlich von 08.00 - 12.00	Koronarsport	über Krankenkasse**	<input checked="" type="checkbox"/> Wulle
12.00 - 13.00	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
19.30 - 21.00	Qi Gong® Grundkurs 2 (21 Termine)	231,00	207,90 <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
18.30 - 20.00	Lauftreff für Frauen* und Männer*	kostenlos	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
19.00 - 20.00	Body-Fit (23 Termine)	126,50	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> Franklin
19.00 - 20.30	Yoga auch für Anfänger (23 Termine)	184,00	165,60 <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
19.30 - 20.30	Gymnastik-Treff (22 Termine)	121,00	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> Hansa
20.30 - 21.30	Modern Dance (22 Termine)	176,00	158,40 <input checked="" type="checkbox"/> Hansa
20.30 - 22.00	Aikido	208,00	187,20 <input checked="" type="checkbox"/> Wulle

Mittwoch

	N	M	F
09.00 - 10.00	Aerobic (24 Termine)	132,00	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
09.00 - 10.00	Zwerge in Bewegung (23 Termine) Tagesmütter mit ihren 10.15 - 11.15 Tageskindern Kontakt über die Geschäftsstelle	103,50	93,15 <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
10.15 - 11.15	Seniorengymnastik	143,00	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
16.30 - 17.30	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*	<input checked="" type="checkbox"/> Wulle
17.30 - 18.30			
18.30 - 19.30	Yogilates (Yoga & Pilates)	143,00	128,70 <input checked="" type="checkbox"/> Wulle
18.30 - 20.00	Jazztanz (21 Termine)	168,00	151,20 <input checked="" type="checkbox"/> G.T.
20.30 - 22.00	Fitnesstraining (23 Termine)	184,00	kostenlos <input checked="" type="checkbox"/> 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 76 67
info@tsvgutsmuths-berlin.de | www.tsvgutsmuths-berlin.de
IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04
BIC: PBNKDEFF

N = Nichtmitglied **M** = Mitglied **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

Kursangebote: 05. Januar bis 04. Juli 2026

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 »Scopfordchen«
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 und Move	20.45 - 21.45 Uhr	Wulle
Mi	Fitnoestraining	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
----	--	-------------------	-------

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	Jugend I - Fortgeschritte, weiblich	17.30 - 19.00 Uhr	Wulle
Fr	Jugend II - Fortgeschritte, gemischt	18.00 - 20.00 Uhr	GT
Di	Jugend III - Anfängertraining, gemischt	17.30 - 19.00 Uhr	Wulle

Freizeitvolleyball (Erwachsene) Neu- & Wiedereinsteiger

Mo		20.00 - 22.00 Uhr	Hansa
Mi		20.00 - 22.00 Uhr	GT
	angeleitet - Neu- & Wiedereinsteiger		

Mi		20.00 - 22.00 Uhr	GT
	Freies Spiel - Anfänger	19.00 - 20.30 Uhr	GT
	Freies Spiel - Fortgeschrittene	20.30 - 22.00 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



Sonstige Angebote

FITNESS IM GESUNDHEITSTUDIO

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. Sauna Nutzung 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., Do. und Fr. 15.00 bis 22.00 Uhr;
 Di. Frauenlag
 Mitglieder - EUR 5,00 pro Stunde
 Nichtmitglieder - EUR 7,50 pro Stunde
 Fitnessteilnehmer - kostenlos
KEGELN (1 Bahn mit 2 Läufen)
 Mitglieder - EUR 15,00 pro Stunde
 Nichtmitglieder - EUR 20,00 pro Stunde