

**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.

**KoronaSport** 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 und 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



Schmerz-  
therapie  
Einstieg jederzeit  
möglich

NEU -  
Modern Dance  
Einstieg jederzeit  
möglich

In den  
Winter- und  
Osterferien finden  
die meisten Kurse  
statt

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

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 Lauttreff 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 KoronaSport	über Krankenkasse**		Wulle
12.00 - 13.00 Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
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 Lauttreff 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 Zweige 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

## 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 Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
10.00 - 11.00			
11.15 - 12.15			
12.15 - 13.15			
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 KoronaSport	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

## 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@tsvguts-muths-berlin.de | www.tsvguts-muths-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	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

## 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 Osterferien gilt der Sommertrainingsplan.

## SCHWIMMEN - STADTBAD TIERGARTEN

Zeit und Anmeldung: Sonja Friedrich und Tim Fischer

Schwimmbildung »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

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	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	Fitneestraining	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	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

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

## Freizeitsport (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			
Di		19.00 - 20.30 Uhr	GT

Freies Spiel - Fortgeschrittene			
Di		20.30 - 22.00 Uhr	Wulle
Fr *		20.00 - 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

Für alle Sportangebote wird eine Voranmeldung erbeten

!!!

## Veranstaltungsorte

Wulle: Turn- und Freizeitsportzentrum, Wullenweberstr. 15, 10555 Berlin  
Hansa: Turnhalle der Hansa-Grundschule, Lessingstr. 5, 10555 Berlin  
Franklin: Rosalind-Franklin-Gymnasium, Turmatr. 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. 20 A, 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. Saunabehandlung 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. Frauenitag

Mitglieder – EUR 5,00 pro Stunde  
Nichtmitglieder – EUR 7,50 pro Stunde  
Fitnesssteilnehmer – kostenlos

### KEGELN (1 Bahn mit 2 Läufen)

Mitglieder – EUR 15,00 pro Stunde  
Nichtmitglieder – EUR 20,00 pro Stunde