

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 Herbstferien gilt der Wintertrainingsplan.

Weitere Informationen sind auf der Homepage zu finden.

SCHWIMMEN – STADTBAD TIERGARTEN

Zeit und Anmeldung: Sonja Friedrich und Tim Fischer

Schwimmbildung »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	Fitness Workout	09.30 - 10.30 Uhr	Wulle
Mi	Aerobic	09.00 - 10.00 Uhr	Wulle
Fr	Body-Shape	08.30 - 09.30 Uhr	Wulle
Fr	Fitness Workout	09.30 - 10.30 Uhr	Wulle
Di	Gymnastik-Treff	19.30 - 20.30 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	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

Mi	12 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

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

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	7+8 Jahre	16.30 - 18.00 Uhr	Unionhalle
Di	D-Jugend	11+12 Jahre	18.15 - 19.45 Uhr	Unionhalle
Di	C-Jugend	13+14 Jahre	18.30 - 20.00 Uhr	Unionhalle
Di	Männer		19.30 - 21.45 Uhr	Unionhalle
Mi	Minis unter	7 Jahre	17.15 - 18.15 Uhr	Unionhalle
Mi	E-Jugend	9+10 Jahre	18.30 - 19.45 Uhr	Unionhalle
Do	D-Jugend	11+12 Jahre	17.00 - 18.30 Uhr	Unionhalle
Do	C Jugend	13+14 Jahre	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
 B. K.: Rosalind-Franklin-Gymnasium, 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. 20 A, 10551 Berlin
 Stadtbad Tiergarten: Seydlitzstr. 7, 10557 Berlin
 Moabit GS: Moabiter Grundschule, Paulstr. 28, 10557 Berlin

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. Saunabutzung 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;
 Fr 17.00 bis 22.00 Uhr, Di. Frauentag
 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

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining 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.

Fitness Workout 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.

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 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 Rückentraining, 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

Zusätzliche Pilates-Kurse am Montag

In den Herbstferien finden einige Kurse statt

Kursprogramm für den Zeitraum
24. August - 19. Dezember 2026
17 Wochen
Anmeldung ab 06.07.2026 - 9.00 Uhr

Montag

	NM	M	F	
07.45 - 08.45	Früh-Pilates	93,50	84,15	Wulle
09.30 - 10.30	Seniorengymnastik	93,50	kostenlos	✗ Wulle
10.30 - 11.30	Seniorengymnastik	93,50	kostenlos	✗ Wulle
stündlich von 09.00 - 14.00	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
16.15 - 17.15	Pilates (16 Termine)	88,00	79,20	Wulle
17.30 - 19.00	Lauftreff für Frauen	kostenlos	kostenlos	✗ Wulle
18.30 - 20.00	Taiji nur für Fortgeschrittene (15 Termine)	120,00	108,00	Hansa

Dienstag

	NM	M	F	
09.30 - 10.30	Fitness Workout (16 Termine)	88,00	kostenlos	✗ Wulle
stündlich von 09.00 - 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 (13 Termine)	143,00	128,70	Wulle
19.30 - 21.00	Qi Gong® Grundkurs 2 (13 Termine)	143,00	128,70	Wulle
18.30 - 20.00	Lauftreff für Frauen und Männer	kostenlos	kostenlos	✗ Wulle
19.00 - 20.00	Body-Fit (15 Termine)	82,50	kostenlos	✗ Franklin
19.00 - 20.30	Yoga auch für Anfänger (15 Termine)	136,00	122,40	Wulle
19.30 - 20.30	Gymnastik-Treff (15 Termine)	82,50	kostenlos	✗ Hansa
20.30 - 22.00	Aikido	136,00	122,40	Wulle

Mittwoch

	NM	M	F	
09.00 - 10.00	Aerobic (16 Termine)	88,00	kostenlos	✗ Wulle
09.00 - 10.00	Zwerge in Bewegung (15 Termine) Tagesmütter mit ihren Tageskindern; Kontakt über die Geschäftsstelle	67,50	60,75	Wulle
10.15 - 11.15	Seniorengymnastik	93,50	kostenlos	✗ Wulle
16.30 - 17.30	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
17.30 - 18.30				
18.30 - 19.30	Yogilates (15 Termine)	82,50	74,25	Wulle
18.30 - 20.00	Jazztanz (15 Termine)	120,00	108,00	G.T.
20.30 - 22.00	Fitnessstraining (15 Termine)	120,00	kostenlos	✗ Wulle

Donnerstag

	NM	M	F	
07.45 - 08.45	Yoga - auch für Anfänger	93,50	84,15	✗ Wulle
07.45 - 08.45	Wirbelsäulengymnastik	136,00	122,40	Wulle
09.30 - 10.30	Seniorengymnastik	93,50	kostenlos	✗ Wulle
09.00 - 10.00	Reha-Sport Bewegungsapparat	über Krankenkasse*		Wulle
10.00 - 11.00				
17.15 - 18.15				
18.15 - 19.15				
11.15 - 12.45	Qi Gong® Grundkurs (13 Termine)	143,00	128,70	✗ Wulle
17.00 - 18.00	Schmerztherapie (15 Termine)	120,00	108,00	Wulle
18.00 - 19.00	Koronarsport	über Krankenkasse**		Wulle
19.00 - 20.00	Fit in die Saison (16 Termine)	88,00	kostenlos	✗ Wulle
19.00 - 20.00	Gefäßsport	über Krankenkasse*		Wulle
19.00 - 20.30	Yoga	136,00	122,40	✗ Wulle
19.15 - 20.15	Pilates	93,50	84,15	✗ Wulle
20.30 - 21.30	Pilates and Move	93,50	kostenlos	Wulle

Freitag

	NM	M	F	
08.30 - 09.30	Body-Shape	93,50	84,15	Wulle
09.00 - 10.30	Taekwon-Do 50plus	136,00	kostenlos	Wulle
09.30 - 10.30	Fitness Workout (16 Termine)	88,00	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				
20.30 - 22.00	Aikido	136,00	122,40	Wulle

Wechselnde Workshops -
bitte unsere Aushänge beachten!

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