

PROGRAMM FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT VOM 19.04.2017 BIS 20.10.2017

FITNESS & GESUNDHEIT*		NR.	ÜBUNGSLEITER	TAG	ZEIT		SPORTSTÄTTE	BEITRAG, MITGLIED AUF ZEIT
Aqua-Training ¹	10.04.-16.10.2017	A01	H. Dettke	Mo	13.00-13.45	45 min	Seehof (1,35m t)	156,00 € (Mitgl. 44 €)
Aqua-Training ¹	10.04.-16.10.2017	A02	H. Dettke	Mo	13.45-14.30	45 min	Seehof (1,35m t)	156,00 € (Mitgl. 44 €)
Aqua-Training ¹	12.04.-18.10.2017	A03	H. Dettke	Mi	17.00-18.00	60 min	Seehof (1,35m t)	234,00 € (Mitgl. 55 €)
Aqua-Training ¹	12.04.-18.10.2017	A04	H. Dettke	Mi	18.00-19.00	60 min	Seehof (1,35m t)	234,00 € (Mitgl. 55 €)
Aqua-Training ¹ ^{NEU}	21.04.-20.10.2017	A05	A. Fischer	Fr	11.00-12.00	60 min	Seehof (1,35m t)	240,00 € (Mitgl. 55 €)
Aqua-Training ¹ ^{NEU}	21.04.-20.10.2017	A06	A. Fischer	Fr	12.00-13.00	60 min	Seehof (1,35m t)	240,00 € (Mitgl. 55 €)

Kein Unterricht bei den folgenden Angeboten vom 24.07. – 01.09. 2017:

QS: Rücken aktiv/bewegen statt schonen	G15	E. Przibilla	Mo	09.00-10.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	130,00 €
QS: Rücken fit – bis ins hohe Alter ²	G10	E. Przibilla	Mo	10.00-11.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	130,00 €
Hatha Yoga ^{NEU}	F01	A. Insel	Mo	17.30-19.00	90 min	Z88	Gymnastikraum	165,00 €
QS: Wirbelsäulengym. unter Einbez. Pilates	G20	H. Burba	Mo	19.00-20.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	130,00 €
QS: Rücken fit	G04	L. Diepgen	Di	09.15-10.15	60 min	Z88	Gymnastikraum	130,00 €
QS: Fit bis ins hohe Alter ²	G11	L. Diepgen	Di	10.15-11.15	60 min	Z88	Gymnastikraum	130,00 €
QS: Wirbelsäulengymnastik	G01	H. Burba	Di	18.00-19.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	130,00 €
QS: Ganzkörpertraining	G09	H. Burba	Di	19.00-20.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	130,00 €
Fitnessgymnastik	F06	M. Pospiech	Di	19.00-20.00	60 min		Pestalozzi	85,00 €
QS: Fit und gesund	G22	B. Noack	Mi	08.30-10.00	90 min	Z88	Gymnastikraum	182,00 €
QS: Rumpfgymn. unter Einbez. Pilates	G23	C. Lotze	Mi	10.05-11.05	60 min	Z88	Gymnastikraum	140,00 €
QS: Ganzkörpertraining (Aerobic)	G05	Dr. M. Shahkarami	Mi	11.05-12.35	90 min	Z88	Gymnastikraum	210,00 €
QS: Haltung mit Kraft & Bewegung mit Spaß	G02	A. Insel	Mi	18.00-19.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	140,00 €
QS: Haltung mit Kraft & Bewegung mit Spaß	G03	A. Insel	Mi	19.00-20.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	140,00 €
QS: Rumpfgymn. unter Einbez. Pilates	G07	E. Przibilla	Do	09.00-10.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	140,00 €
QS: Fit bis ins hohe Alter ² / Rücken aktiv	G18	E. Przibilla	Do	10.00-11.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	140,00 €
QS: Fit bis ins hohe Alter ²	G12	E. Przibilla	Do	11.00-12.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	140,00 €
ZUMBA®-Fitness (Tanz mit Fitness komb.)	F08	J. Fromm	Do	18.00-19.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	140,00 €
QS: Fit und gesund	G13	F. Konieczka	Fr	09.00-10.00	60 min	Z88	Gymnastikraum	140,00 €
Vom Geher zum Jogger und zum Läufer ^{NEU}	F02	H. Burba	Fr	18.00-19.00	60 min	Z88	Sportplatz	140,00 €
QS: Nordic Walking	F04	D. Brecht	Fr	15.00-16.00	60 min		Rathaus Schöneberg	auf Anfrage
Geräteführung (Personal Training)	F09	Dr. M. Shahkarami		0176-10085190	90 min	Z88	Fit	50 €/Termin/max. 2 Pers.
begleitendes Gerätetraining (mit Vork.)	F09	Dr. M. Shahkarami nach Vereinbarung			60 min	Z88	Fit	34 €/Termin/max. 3 Pers.

AKTIVE VEREINSMITGLIEDER ZAHLEN 42,00 € PRO ANGEBOT (AUSNAHME AQUA-TRAINING)

KOSTENLOSE PROBESTUNDE (NACH PLATZVERFÜGBARKEIT). ANMELDUNG BITTE IM VORAUS IN DER GESCHÄFTSSTELLE.

KINDERSPORT ausgenommen Berliner Schulferien	NR.	ÜBUNGSLEITER	TAG	ZEIT		SPORTSTÄTTE	BEITRAG, MITGLIED AUF ZEIT	
Eltern-Kind-Turnen 3-5+ Jahre	K02	M. Hildebrandt	Mo	16.00-17.00	60 min	Pestalozzi	77,00 €	
Floorball / Unihockey (Eishockey ohne Eis) tempo- und abwechslungsreich 8-11 Jahre	K03	W. Kahl	Mo	17.00-18.15	75 min	Pestalozzi	92,00 €	
Floorball / Unihockey mit Wettkampfspiele 12-15 Jahre		W. Kahl	Mo u. Sa	18.15-19.30 11.30-13.30	75 min 120 min	Pestalozzi auf Anfrage Pestalozzi		
				alle 2 Wochen				
Eltern-Kind-Turnen 3-4+ Jahre	K04	A. Fellenberg	Mi	15.30-16.30	60 min	Pestalozzi	82,00 €	
Eltern-Kind-Turnen 4-5+ Jahre	K05	A. Fellenberg	Mi	16.30-17.30	60 min	Pestalozzi	82,00 €	
Kinderturnen 6-9 Jahre	K01	A. Fellenberg	Mi	17.30-18.30	60 min	Pestalozzi	82,00 €	
Eltern-Kind-Turnen 2-3+ Jahre	K06	L. Diepgen	Fr	16.15-17.00	45 min	Z88	Gymnastikraum	72,00 €
Eltern-Kind-Turnen 3-4+ Jahre	K07	R. Ruf	Fr	16.00-17.00	60 min	Pestalozzi	77,00 €	
Eltern-Kind-Turnen 4-5+ Jahre	K08	R. Ruf	Fr	17.00-18.00	60 min	Pestalozzi	77,00 €	
Ballspiele 6-10 Jahre	K09	R. Ruf	Fr	18.00-19.00	60 min	Pestalozzi	77,00 €	

Geschwister (Mitglieder auf Zeit, 1. Kind zahlt voll, das 2. Kind 50% Ermäßigung)

Schwimmen lernen – alle aktuellen Angebote und Informationen unter: www.z88-schwimmausbildung.de
von der Wassergewöhnung, Pinguin, Seepferdchen, Seeräuber, Seehund Trixi bis zum Jugendschwimmabzeichen

REHABILITATIONSSPORT	ÜBUNGSLEITER	TAG	ZEIT		SPORTSTÄTTE	
Herz-Zielgruppe	L. Schmidt	Sa	09.30-11.00	90 min	Pestalozzi	auf Anfrage
Herz-Trainingsgruppe	Arzt / H. Petrat	Sa	09.30+11.00	90 min	Peter-Lenné	auf Anfrage
Herz-Übungs- und Trainingsgruppe	Arzt / S. Ruthsatz	Mo	16.30-18.00	90 min	Z88	Gymnastikraum
Herz-Übungs- und Trainingsgruppen	Arzt / Übungsleiter	Mo-Do	17.00+18.30	90 min	Seehof	Klinik
Herz-Insuffizienzgruppe	Arzt / J. Schröder	Do	17.15-18.45	90 min	Seehof	Klinik

Nähere Informationen zu den Angebotsinhalten und Übungsleitern unter: www.zehlendorf88.de und in der Geschäftsstelle,
Sven-Hedin-Str. 85, 14163 Berlin, Telefon: 8137229

- **QS** = zertifiziert mit den Qualitätssiegeln „Sport pro Gesundheit“
- SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote können – müssen aber nicht über die Krankenkassen bezuschusst werden.
- Teilweise Berücksichtigung bei den Bonus-/Zuschussprogrammen der Krankenkassen
- Mindestbeteiligung je Angebot acht Personen

- ¹ inklusive Schulferien, exklusive 2x Wartungstage
 - ² Ehepartner (Mitglieder auf Zeit) erhalten bei „Fit ins hohe Alter“ je 10% Ermäßigung
 - Mitglieder auf Zeit erhalten bei Anmeldung weiterer Angebote 20% Ermäßigung
- Alle Angebote mit qualifizierten Übungsleitern und effektiven Gruppengrößen!**