



Programm für Fitness und Gesundheit vom 01.02.2026 bis zum 31.07.2026

An gesetzlichen Feiertagen und in den Berliner Schulferien findet kein Training statt.

| Fitness und Gesundheit | Nr. | Übungsleiter | Tag | Zeit | Dauer | Ort | Beitrag Mitglieder | Beitrag * |
|--------------------------------------------|-----|--------------|-----|---------------|---------|-------------------|--------------------|-----------|
| Bewegen statt schonen - Ganzkörpertraining | G15 | A. Insel | Mo | 09.00 - 10.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Bewegter Rücken | G10 | A. Insel | Mo | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Rücken Fit | G11 | E. Przibilla | Di | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Fit bis ins hohe Alter | G13 | E. Przibilla | Di | 11.00 - 12.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Fitnesstraining/Skigymnastik | F05 | M. Pospiech | Di | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Pestalozzihalle | 50 € | 170 € |
| Haltung und Bewegung - Ganzkörpertraining | G22 | C. Lotze | Mi | 09.00- 10.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Bewegen statt Schonen - Pilates Level 1 | G24 | C. Lotze | Mi | 10.05 - 11.05 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Pilates für Einsteiger | G07 | E. Przibilla | Do | 09.00 - 10.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Rücken Fit | G18 | E. Przibilla | Do | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Tanzen - Kreistanz | G20 | N. Wiesner | Do | 12.00- 13.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Fit bis ins hohe Alter | G12 | E. Przibilla | Do | 11.00 - 12.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |

*) Ehepartner (außer Mitglieder) erhalten bei Teilnahme im gleichen Angebot 10 % Ermäßigung

| Kinder-Angebote | Alter | Nr. | Übungsleiter | Tag | Zeit | Dauer | Ort | Beitrag * |
|------------------------------|--------------|-----|--------------|-----|---------------|---------|------------------------------|-----------|
| Spiel und Sport | 2- 4 Jahre | K13 | Richard R. | Mo | 15.15-16.00 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Allround-Training/Ballschule | 3 - 6 Jahre | K02 | Richard R. | Mo | 16.00 - 17.00 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Allround-Training/Ballschule | 3 - 6 Jahre | K08 | Richard R. | Mo | 17.00-18.00 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Spiel und Sport | 2- 4 Jahre | K03 | Tara G. | Di | 16.00 - 17:00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz | 140 € |
| Allround-Training/Ballschule | 3 - 6 Jahre | K10 | Tara G. | Di | 17.00 - 18.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz | 140 € |
| Eltern-Kind-Turnen | 3 - 4 Jahre | K04 | Hanna B. | Mi | 15.30 - 16.30 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Eltern-Kind-Turnen | 5 - 6 Jahre | K05 | Hanna B. | Mi | 16.30 - 17.30 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Kinderturnen | 7 - 10 Jahre | K01 | Hanna B. | Mi | 17.30 - 18.30 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Allround-Training/Ballschule | 3 - 6 Jahre | K11 | Laura C. | Do | 16.00 - 17.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz | 140 € |
| Allround-Training/Ballschule | 3 - 6 Jahre | K12 | Laura C. | Do | 17.00 - 18.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz | 140 € |
| Eltern-Kind-Turnen | 3 - 5 Jahre | K06 | Leandro A. | Fr | 16.00 - 17.00 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Kinderturnen | 4 - 6 Jahre | K07 | Leandro A. | Fr | 17.00 - 18.00 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Ballschule | 6 - 10 Jahre | K09 | Leandro A. | Fr | 18.00 - 19.00 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |

*) Geschwister 50 % ermäßigt

| Herzsport | Übungsleiter | Tag | Zeit | Dauer | Ort | Beitrag |
|----------------------------------|--------------|-------|---------------|---------|-------------------|-------------|
| Herz-Zielgruppe | ÜL | Sa | 09.30 - 11.00 | 90 Min. | Pestalozzi-Halle | auf Anfrage |
| Herz-Übungs- und Trainingsgruppe | Arzt + ÜL | Sa | 09.30 - 12.30 | 90 Min. | Z88-Gymnastikraum | auf Anfrage |
| Herz-Übungs- und Trainingsgruppe | Arzt + ÜL | Mo | 16.30 - 18.00 | 90 Min. | Z88 Gymnastikraum | auf Anfrage |
| Herz-Übungs- und Trainingsgruppe | Arzt + ÜL | Mo-Do | 17.00 + 18.30 | 90 Min. | Seehof Klinik | auf Anfrage |
| Herz-Übungs- und Trainingsgruppe | Arzt + ÜL | Mo-Do | 17.00 + 18.30 | 90 Min. | Seehof Klinik | auf Anfrage |
| Herz-Insuffizienzgruppe | Arzt + ÜL | Do | 17.15 - 18.45 | 90 Min. | Seehof Klinik | auf Anfrage |

Nähere Informationen zu den Angebotsinhalten und Übungsleitern erhalten Sie unter www.zehlendorf88.de