



Programm für Fitness und Gesundheit vom 01.08.24 bis zum 31.01.2025

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 €
Lauftreff	F01	U. Becker	Mo	18.30 - 19.30	60 Min.	Treffpunkt Z88 Gelände	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 €
Fitnessstraining/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 €
Fit bis ins Hohe Alter	G12	E. Przibilla	Do	11.00 - 12.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €

Kinder-Angebote	Alter	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag
Spiel-Sport	2 - 4 Jahre	K13	A. Flandes	Mo	15.15 - 16.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K02	A. Flandes	Mo	16.00 - 17.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K08	A. Flandes	Mo	17.00 - 18.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K03	T. Gruhn	Di	16.00 - 17.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K10	T. Gruhn	Di	17.00 - 18.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Eltern-Kind-Turnen	3 - 4 Jahre	K04	S. Kunz	Mi	15.30 - 16.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Eltern-Kind-Turnen	5 - 6 Jahre	K05	S. Kunz	Mi	16.30 - 17.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Kindersport	7 - 10 Jahre	K01	S. Kunz	Mi	17.30 - 18.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K11	Laura	Do	16.00 - 17.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K12	Laura	Do	17.00 - 18.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Eltern-Kind-Turnen	3 - 5 Jahre	K06	F. Tuchscherer	Fr	16.00 - 17.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	K07	F. Tuchscherer	Fr	17.00 - 18.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Ballschule	6 - 10 Jahre	K09	F. Tuchscherer	Fr	18.00 - 19.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €

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	15.00 - 18.00	90 Min.	Z88 Gymnastikraum	auf Anfrage

Nähere Informationen zu den Angebotsinhalten und Übungsleitern erhalten Sie unter www.zehlendorf88.de
Anmeldung zur Probestunde per Mail an info@zehlendorf88.de