



**Programm für Fitness und Gesundheit vom 01.02. bis zum 31.07.2023**

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. Fellenberg	Mo	09.00 - 10.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Bewegter Rücken	G10	A. Fellenberg	Mo	10.00 - 11.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Pilates	G14	H. Burba	Mo	18.00 - 19.00	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 €
Wirbelsäulengymnastik/Ganzkörpertraining	G01	H. Burba	Di	19.00 - 20.00	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 €

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

Kinder-Angebote	Alter	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag *)
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K02	A. Flemes	Mo	15.45 - 16.45	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K08	A. Flemes	Mo	16.45 - 17.45	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K03	L. Herre	Di	15.45 - 16.45	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K10	L. Herre	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 €
Kinderturnen	7 - 10 Jahre	K01	S. Kunz	Mi	17.30 - 18.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K11	K. Maurer	Do	16.00 - 17.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K12	K. Maurer	Do	17.00 - 18.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Eltern-Kind-Turnen	3 - 5 Jahre	K06	S. Kunz	Fr	16.00 - 17.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	K07	S. Kunz	Fr	17.00 - 18.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Ballschule	6 - 10 Jahre	K09	S. Kunz	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-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](http://www.zehlendorf88.de)