

Programm für Fitness und Gesundheit vom 16.8.2021 - 28.1.2022

An gesetzlichen Feiertagen und in den Sommer-Ferien findet kein Training statt.

Fitness und Gesundheit	Nr.	Übungsleiter*in	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag Mitglieder	Beitrag
Bewegter Rücken	G10	A. Fellenberg	Mo	10.00 - 11.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Bewegen statt Schonen - Ganzkörpertraining	G15	A. Fellenberg	Mo	09.00 - 10.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Pilates für Einsteiger	G14	H. Burba	Mo	18.00 - 19.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Pilates für Mittelstufe	G20	H. Burba	Mo	19.00 - 20.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Rücken Fit	G04	B. Noack	Di	09.00 - 10.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Haltung u. Bewegung durch Ganzkörpertraining - Rücken Fit	G11	B. Noack	Di	10.00 - 11.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Wirbelsäulengymnastik/Ganzkörpertraining	G01	H. Burba	Di	18.00 - 19.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Wirbelsäulengymnastik/Ganzkörpertraining	G09	H. Burba	Di	19.00 - 20.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Fitnesstraining / Skigymnastik	F05	M. Pospiech	Di	18.00 - 19.00	60 Min.	Pestalozzihalle	50 €	120 €
Fitnesstraining / Skigymnastik	F06	M. Pospiech	Di	19.00 - 20.00	60 Min.	Pestalozzihalle	50 €	120 €
Haltung und Bewegung d. Ganzkörpertraining - Fit und Gesund	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 €
Aerobic	G05	Dr. M.Shahkarami	Mi	11.05 - 12.35	90 Min.	Z88 Gymnastikraum	75 €	250 €
Rumpf- und Oberkörpertraining/ Sportlicher Feierabend	G02	G. Böttger	Mi	18.15 - 19.15	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Fit in den Abend	G03	G. Böttger	Mi	19.15 - 20.15	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 bis ins Hohe Alter *3	G18	E. Przibilla	Do	10.00 - 11.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Fit bis ins Hohe Alter*3 (*)	G12	E. Przibilla	Do	11.00 - 12.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Gerätetraining (Personal Training)	F09	Dr. M.Shahkarami			90 Min.	Z88 FIT	50,-€/Termin	(max. 2 Personen)

*3) Ehepartner (außer Mitglieder) erhalten bei Teilnahme im gleichen Angebot "Fit bis ins Hohe Alter" 10 % Ermäßigung

(*) wird ggf. mit den Gruppen G07 und G18 bei E. Przibilla zusammen gelegt

Zumba voraussichtlich erst wieder ab 1. Halbjahr 2022

Kinder-Angebote *4	Alter	Nr.	Übungsleiter*in	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag (Ermäßigt siehe*4)
Allround-Training/ Ballschule (**)	3 - 6 Jahre		M. Niklas	Mo	15.30 - 16.30	60 Min.	Z88 Gelände/ GymR.	112 €
Allround-Training/ Ballschule (**)	3 - 6 Jahre		M. Niklas	Mo	16.45 - 17.45	60 Min.	Z88 Gelände/ GymR.	112 €
Eltern-Kind-Turnen	3 - 4 Jahre	K04	A.Fellenberg	Mi	15.30 - 16.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle	110 €
Eltern-Kind-Turnen	4 - 5 Jahre	K05	A.Fellenberg	Mi	16.30 - 17.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle	110 €
Kinderturnen	7 - 10 Jahre	K01	A.Fellenberg	Mi	17.30 - 18.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle	110 €
Allroundtraining/ Ballschule	4 - 7 Jahre	K11	S. Kunz	Fr	15.00 - 15.45	45 Min.	Z88 Gelände/ GymR.	110 €
Eltern-Kind-Turnen	2 - 4 Jahre	K06	S. Kunz	Fr	16.00 - 17.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle	110 €
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	K07	S. Kunz	Fr	17.00 - 18.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle	110 €
Ballschule	6 - 10 Jahre	K09	S. Kunz	Fr	18.00 - 19.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle	110 €

*4) Geschwister 50 % ermäßigt

(**) Angebot endet am 31.12.2021 (!)

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 (Peter-Lenné-H.)	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
oder in der Geschäftsstelle, Sven-Hedin-Str.85, 14163 Berlin, Telefon 030/813 7229