

Programm für Fitness und Gesundheit vom 01.02.2022 bis 31.07.2022

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

| Fitness und Gesundheit | Nr. | Übungsleiter | 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 | G14 | H. Burba | Mo | 19.00 - 20.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Rücken Fit | G11 | E. Przibilla | Di | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Wirbelsäulengymnastik/Ganzkörpertraining | G01 | H. Burba | Di | 19.00 - 20.00 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum | 50 € | 170 € |
| Fitnessstraining | 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 € |
| Sportlicher Feierabend (Rumpf- und Oberkörpertraining) | G02 | C. Lotze | Mi | 18.45 - 19.45 | 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 | 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 | M.Niklas | Mo | 15.30 - 16.30 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Allround-Training/Ballschule | 3 - 6 Jahre | K08 | M.Niklas | Mo | 16.45 - 17.45 | 60 Min. | Pestalozzi-Halle/Rasenplatz | 140 € |
| Allround-Training/Ballschule | 3 - 6 Jahre | K03 | C. Rygliszyn | Di | 15.45 - 16.45 | 60 Min. | Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz | 140 € |
| Allround-Training/Ballschule | 3 - 6 Jahre | K10 | C. Rygliszyn | 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 | 15.45 - 16.45 | 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
Anmeldungen per Mail an info@zehlendorf88.de