

Programm für Fitness und Gesundheit vom 17.08.2020 - 22.01.2021

An gesetzlichen Feiertagen und in den Ferien findet kein Training statt (Herbst- u. Weihnachtsferien 12.-23.10.20 bzw. 23.12.2020 - 05.01.2021)

Aqua-Angebote *1	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag Mitglieder	Beitrag
Aqua-Training auf Nachfrage	A01	G.Marzillier	Mo	13.00 - 13.45	45 Min.	Seehof	50 €	180 €
Aqua-Training (wg. Corona)	A02	G.Marzillier	Mo	13.45 - 14.30	45 Min.	Seehof	50 €	180 €
Aqua-Training	A03	N.N.	Mi	17.00 - 18.00	60 Min.	Seehof	60 €	190 €
Aqua-Training	A04	N.N.	Mi	18.00 - 19.00	60 Min.	Seehof	60 €	190 €
Aqua-Training	A05	G.Marzillier	Fr	11.00 - 12.00	60 Min.	Seehof	65 €	200 €

*1) Das Aquatraining startet vorauss. erst ab dem 01.10.2020.

Zertifizierte-Angebote	ZPP *2	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag Mitglieder	Beitrag
------------------------	--------	-----	--------------	-----	------	-------	-----	--------------------	---------

*2) z.Z. keine zertifizierten Kurse

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 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	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	ab 01.09.20	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 durch 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	ab 02.09.20	G02	G. Böttger	Mi	18.15 - 19.15	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Haltung u. Bewegung durch Ganzkörper	"	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 €	
Zumba	F08	J. Fromm	Do	18.00 - 19.00	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

Kinder-Angebote *4	Alter	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag (Ermäßigt siehe*3)
Floorball 12 - 15 Jahre	12 - 15 Jahre		W.Kahl	Mo + Sa			Pestalozzi-Halle	nur für aktive Mitglieder
Floorball 8-11 Jahre	8 - 11 Jahre	K03	W.Kahl	Mo	16.15 - 17.45	90 Min.	Pestalozzi-Halle	135 €
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 €
Eltern-Kind-Turnen	2 - 3 Jahre	K11	N.N.	Fr	15.00 - 15.45	45 Min.	Z88 Gymnastikraum	110 €
Kinderturnen	ab 3 Jahre	K06	N.N.	Fr	16.00 - 17.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle	110 €
Kinderturnen mit Musik	ab 5 Jahre	K07	N.N.	Fr	17.00 - 18.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle	110 €
Turnen von 6-10 Jahre	6 - 10 Jahre	K09	N.N.	Fr	18.00 - 19.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle	110 €

*4) 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 (Peter-Jenné-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