

## Programm für Fitness und Gesundheit vom 04.11.2019 - 04.04.2020

An Gesetzlichen Feiertagen und in den Ferien findet kein Training statt (Weihnachtsferien 23.12.2019 - 03.01.2020 + Winterferien 03.02.2020 - 07.02.2020)

\*1 Das Aquatraining startet erst ab dem 02.12.2019 und findet in den Winterferien statt

Aqua-Angebote*1	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag Mitglieder	Beitrag
Aqua-Training	02.12. - 04.04.	A01 G.Marzillier	Mo	13.00 - 13.45	45 min	Seehof	50 €	180 €
Aqua-Training	02.12. - 04.04.	A02 G.Marzillier	Mo	13.45 - 14.30	45 min	Seehof	50 €	180 €
Aqua-Training	11.12. - 04.04.	A03 N.N.	Mi	17.00 - 18.00	60 min	Seehof	60 €	190 €
Aqua-Training	11.12. - 04.04.	A04 N.N.	Mi	18.00 - 19.00	60 min	Seehof	60 €	190 €
Aqua-Training	06.12. - 04.04.	A05 G.Marzillier	Fr	11.00 - 12.00	60 min	Seehof	65 €	200 €

Zertifizierte-Angebote	ZPP*2	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag Mitglieder	Beitrag
Bewegen statt Schonen - Ganzkörpertraining	(12 x 60 Min.)	ZG15	E.Przibilla	Mo	09.00 - 10.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Rücken Fit	(12 x 60 Min.)	ZG11	L.Dieppen	Di	10.15 - 11.15	60 min	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Fit und Gesund	(12 x 90 Min.)	ZG22	B.Noack	Mi	08.30 - 10.00	90 min	Z88 Gymnastikraum	75 €	220 €

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

Fitness und Gesundheit	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag Mitglieder	Beitrag
Bewegter Rücken	G10	E.Przibilla	Mo	10.00 - 11.00	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	L.Dieppen	Di	09.15 - 10.15	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 €
Fitnessstraining / Skigymnastik	F05	M.Pospiech	Di	18.00 - 19.00	60 min	Pestalozzihalle	50 €	120 €
Fitnessstraining / Skigymnastik	F06	M.Pospiech	Di	19.00 - 20.00	60 min	Pestalozzihalle	50 €	120 €
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	G02	G.Böttger	Mi	18.15 - 19.15	60 min	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	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

Kinder-Angebote	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	M.Hildebrandt	Fr	15.00 - 15.45	45 min	Z88 Gymnastikraum	110 €
Kinderturnen	ab 3 Jahre	K06	M.Hildebrandt	Fr	16.00 - 17.00	60 min	Pestalozzi-Halle	110 €
Kinderturnen mit Musik	ab 5 Jahre	K07	M.Hildebrandt	Fr	17.00 - 18.00	60 min	Pestalozzi-Halle	110 €
Turnen von 6-10 Jahre	6 - 10 Jahre	K09	M.Hildebrandt	Fr	18.00 - 19.00	60 min	Pestalozzi-Halle	110 €

\*3 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	Peter-Lenné-Halle	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**