

Programm für Fitness und Gesundheit vom 06.05.2019 - 01.11.2019

*1 An Gesetzlichen Feiertagen und in den Ferien findet kein Training statt (10./11.05.,30./31.05., 26.06. - 02.08., 03.10.-19.10.)

Aqua-Angebote* ₂	Nr.	Kursleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag / € Z-Mitglieder	Beitrag / €
Aqua-Training	06.05. - 01.11.	A01 G.Marzillier	Mo	13.00 - 13.45	45 min	Seehof	60 €	195 €
Aqua-Training	06.05. - 01.11.	A02 G.Marzillier	Mo	13.45 - 14.30	45 min	Seehof	60 €	195 €
Aqua-Training	06.05. - 01.11.	A03 J.Kleinschmidt	Mi	17.00 - 18.00	60 min	Seehof	80 €	240 €
Aqua-Training	06.05. - 01.11.	A04 J.Kleinschmidt	Mi	18.00 - 19.00	60 min	Seehof	80 €	240 €
Aqua-Training	06.05. - 01.11.	A05 G.Marzillier	Fr	11.00 - 12.00	60 min	Seehof	80 €	240 €

*2 Inklusive Schulferien, Exklusive 4 x Wartungsstage oder ähnliches

Zertifizierte-Angebote	ZPP* ₃	Nr.	Kursleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag / € Z-Mitglieder	Beitrag / €
Bewegen statt Schonen - Ganzkörpertraining	(12 x 60 Min.)	ZG15	E.Przibilla	Mo	09.00 - 10.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Rücken Fit	(12 x 60 Min.)	ZG11	L.Diepgen	Di	10.15 - 11.15	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Fit und Gesund	(12 x 90 Min.)	ZG22	B.Noak	Mi	08.30 - 10.00	90 min	Z88 Gymnastikraum	60 €	210 €

Fitness und Gesundheit	Nr.	Kursleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag / € Z-Mitglieder	Beitrag / €
Bewegter Rücken	G10	E.Przibilla	Mo	10.00 - 11.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Pilates für Einsteiger	G14	H.Burba	Mo	18.00 - 19.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Pilates für Mittelstufe	G20	H.Burba	Mo	19.00 - 20.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Rücken Fit	G04	L.Diepgen	Di	09.15 - 10.15	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Wirbelsäulengymnastik	G01	H.Burba	Di	18.00 - 19.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Ganzkörpertraining	G09	H.Burba	Di	19.00 - 20.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Fitnessstraining	F06	M.Pospiech	Di	19.00 - 20.00	60 min	Pestalozzihalle	40 €	100 €
Bewegen statt schonen - Pilates Level 1	G24	C.Lotze	Mi	10.05 - 11.05	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Aerobic	G05	Dr.M.Shahkarami	Mi	11.05 - 12.35	90 min	Z88 Gymnastikraum	60 €	220 €
Rumpf- und Oberkörpertraining	G02	G.Böttger	Mi	18.15 - 19.15	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Rumpf und Oberkörper	G03	G.Böttger	Mi	19.15 - 20.15	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Pilates für Einsteiger	G07	E.Przibilla	Do	09.00 - 10.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Rücken Fit bis ins Hohe Alter	G18	E.Przibilla	Do	10.00 - 11.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Fit bis ins Hohe Alter	G12	E.Przibilla	Do	11.00 - 12.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Zumba	F08	J.Fromm	Do	18.00 - 19.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €
Faszien-Workout	G08	G.Böttger	Fr	10.00 - 11.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	40 €	140 €

Kinder-Angebote	Alter	Nr.	Kursleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag / € (Ermäßigt siehe* ₄)
Floorball 12 - 15 Jahre	12 - 15 Jahre		nur für aktive Mitglieder	Mo + Sa			Pestalozzi-Halle	
Floorball 8-11 Jahre	8 - 11 Jahre	K03	W.Kahl	Mo	16.30 - 18.00	90 min	Pestalozzi-Halle	120 €
Turnen und Gymnastik mit Musik für Fortgeschrittene	6 - 10 Jahre	K02	M.Hildebrandt	Di	16.00 - 17.00	60 min	Z88 Gymnastikraum	90 €
Eltern-Kind-Turnen	3 - 4 Jahre	K04	A.Fellenberg	Mi	15.30 - 16.30	60 min	Pestalozzi-Halle	90 €
Eltern-Kind-Turnen	4 - 5 Jahre	K05	A.Fellenberg	Mi	16.30 - 17.30	60 min	Pestalozzi-Halle	90 €
Kinderturnen	7 - 10 Jahre	K01	A.Fellenberg	Mi	17.30 - 18.30	60 min	Pestalozzi-Halle	90 €
Eltern-Kind-Turnen	2 - 3 Jahre	K11	M.Hildebrandt	Fr	15.00 - 15.45	45 min	Z88 Gymnastikraum	90 €
Kinderturnen	ab 3 Jahre	K06	M.Hildebrandt	Fr	16.00 - 17.00	60 min	Pestalozzi-Halle	90 €
Kinderturnen mit Musik	ab 5 Jahre	K07	M.Hildebrandt	Fr	17.00 - 18.00	60 min	Pestalozzi-Halle	90 €
Turnen von 6-10 Jahre	6 - 10 Jahre	K09	M.Hildebrandt	Fr	18.00 - 19.00	60 min	Pestalozzi-Halle	90 €

*₄ Geschwistern oder Nutzung eines zweiten Angebotes 50 % ermäßigt

Herzsport	Kursleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag / €
Herz-Zielgruppe	ÜL	Sa	09.30 - 11.00	90 min	Pestalozzi-Halle	auf Anfrage
Herz-Trainingsgruppe	Arzt + ÜL	Sa	09.30 - 11.00	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