

Programm für Fitness und Gesundheit vom 01.08.2022 bis 31.01.2023

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

Fitness und Gesundheit	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag Mitglieder	Beitrag
Bewegen statt Schonen - Ganzkörpertraining	G15	A. Fellenberg	Mo	09.00 - 10.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Bewegter Rücken	G10	A. Fellenberg	Mo	10.00 - 11.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Pilates	G14	H. Burba	Mo	18.00 - 19.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Lauftreff "Von Null auf 5km" für Einsteiger	F01	U. Becker	Mo	18.00 - 19.00	60 Min.	Treffpunkt Z88 Gelände	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/Skigymnastik *)	F05	M. Pospiech	Di	18.30 - 19.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle	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	N.N.	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 €

*) Skievmnastik 01.10.2022 - 31.03.2023

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	N.N.	Di	15.45 - 16.45	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K10	N.N.	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	16.00 - 17.00	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