

Programm für Fitness und Gesundheit 17.10.2011 - 29.03.2012*

Alle Angebote mit qualifizierten Übungsleitern und effektiven Gruppengrößen!

Fitness + Gesundheit		Übungsleiter	Tag, Zeit & Sportstätte				Beitrag, Mitglied auf Zeit
Aqua-Training ²	A01	H.Dettke	Mo	13.00-13.45	45min	Seehof (1,35m t)	119,00 € (Mitgl. 40 €)
Aqua-Training ²	A02	H.Dettke	Mo	13.45-14.30	45min	Seehof (1,35m t)	119,00 € (Mitgl. 40 €)
Aqua-Training ²	A03	H.Dettke	Mi	17.00-18.00	60min	Seehof (1,35m t)	149,00 € (Mitgl. 49 €)
Aqua-Training ²	A04	H.Dettke	Mi	18.00-19.00	60min	Seehof (1,35m t)	149,00 € (Mitgl. 49 €)
Aqua-Training ² ab 7.9.11-28.12.11	A05	T.Melch	Mi	20.00-21.00	60min	LMB, Lichterf.Rg.	105,00 € (Mitgl. 70 €)
Techniktraining für Erwachsene		Interesse?	Di	20.00-22.00	90min	Hüttenweg	www.zehlendorf88.de
QS: Wirbelsäulengymnastik	G15	I.Kraft	Mo	08.45-09.45	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: Fit ins Alter + 50 ³	G10	I.Kraft	Mo	09.45-11.00	75min	Z88 Fit	136,00 €
QS: Pilates (mit Wirbelsäulengymnastik)	G06	I.Kraft	Mo	11.00-12.00	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: Pilates f. Anfänger (mit Wirbelsäulengymn.)	G19	H.Burba	Mo	17.30-18.30	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: AROHA (Herz-Kreislauftraining)	G08	H.Burba	Mo	18.35-19.35	60min	Z88 Fit	126,00 €
Yoga	F01	Interesse?	Mo	18.30-19.30	60min	Z88 Gym	126,00 €
QS: Wirbelsäulengymnastik	G04	I.Kraft	Di	09.15-10.15	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: Fit ins Alter + 50 ³	G11	I.Kraft	Di	10.15-11.15	60min	Z88 Fit	126,00 €
Herz-/Kreislauf-Gymnastik ²	G21	S. Richter	Di	16.00-17.30	90min	Behring Klinik	150,00 €
Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule	G01	H.Burba	Di	18.00-19.00	60min	Z88 Fit	126,00 €
Funktionsgymnastik	F03	H.Burba	Di	19.05-20.05	60min	Z88 Fit	126,00 €
Fitness- / Skigymnastik	F05	M.Pospiech	Di	18.00-19.00	60min	Pestalozzi	88,00 €
Fitness- / Skigymnastik	F06	M.Pospiech	Di	19.00-20.00	60min	Pestalozzi	88,00 €
QS: Fit im Rücken mit TRIVITAL	G22	B.Noack	Mi	08.30-10.00	90min	Z88 Fit	141,00 €
Fit mit dem Flexi-Bar (Schwungstab)	G17	Interesse?	Mi	10.15-11.15	60min	Z88 Gym	126,00 €
QS: Bauch-Beine-Po	G05	Dr. M.Shahkarami	Mi	10.30-11.30	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: Wirbelsäulentraining	G16	Dr. M.Shahkarami	Mi	11.30-12.30	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: Wirbelsäulengymnastik	G02	L. Diepgen	Mi	18.00-19.00	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: Wirbelsäulengymnastik	G03	L. Diepgen	Mi	19.00-20.00	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: Pilates (mit Wirbelsäulengymnastik)	G07	I.Kraft	Do	08.30-09.30	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: Fit ins Alter+50 ³ /Wirbelsäulengymn.	G18	I.Kraft	Do	09.30-10.30	60min	Z88 Fit	126,00 €
QS: Fit ins Alter + 50 ³	G12	I.Kraft	Do	10.30-11.45	75min	Z88 Fit	136,00 €
Fit durch den Winter (nicht nur für Golfer)	F07	A. Winn	Do	11.45-12.45	60min	Z88 Fit	126,00 €
Fit ins Alter +50 ³	G13	B.Maaß	Fr	09.00-10.00	60min	Z88 Fit	126,00 €
Fit ins Alter +50 ³	G14	B.Maaß	Fr	10.00-11.00	60min	Z88 Fit	126,00 €
Progressive Muskelrelaxation	G09	Interesse?	Fr	11.00-12.00	60min	Z88 Fit	126,00 €
Geräteführung (Personal Training)	F09	Dr.M.Shahkarami		0176 10085190	60min	Z88 Fit	40€/ Termin/ max.2 Pers.
begleitendes Gerätetraining (mit Vork.)	F09	Dr.M.Shahkarami		1.Mi/Mon.Voranm.12.30	60min	Z88 Fit	33€/ Termin/ max.3 Pers.
REHABILITATIONSSPORT:							
Herzsport-Zielgruppe		L. Schmidt	Sa	09.30-11.00	90min	Pestalozzi	auf Anfrage
Herzsport-Trainingsgruppe		Arzt/H.Petrat	Sa	09.30+11.00	90min	Peter-Lenné	auf Anfrage
Herzsport-Übungs- u. Trainingsgruppen		Arzt/Übungsleiter	Mo-Do	17.00+18.30	90min	Seehof Klinik	auf Anfrage

Kostenlose Probestunde je nach Platzverfügbarkeit möglich

Aktive Vereinsmitglieder zahlen 38 Euro pro Kurs (Ausnahme Aquakurse)!

Kindersport **		Übungsleiter	Tag, Zeit & Sportstätte				Beitrag, Mitglied auf Zeit
Eltern-Kind-Turnen 3-4+ Jahre	K04	A. Winn	Mi	15.30-16.30	60min	Pestalozzi	72,00 €
Eltern-Kind-Turnen 4-5+ Jahre	K05	A. Winn	Mi	16.30-17.30	60min	Pestalozzi	72,00 €
Kinderturnen 4-9 Jahre	K01	L. Melch	Mi	17.30-18.30	60min	Pestalozzi	72,00 €
Eltern-Kind-Turnen 2-3+ Jahre	K06	F. Pospiech	Fr	15.00-16.00	60min	Pestalozzi	72,00 €
Eltern-Kind-Turnen 3-4+ Jahre	K07	F. Pospiech	Fr	16.00-17.00	60min	Pestalozzi	72,00 €
Eltern-Kind-Turnen 4-5+ Jahre	K08	F. Pospiech	Fr	17.00-18.00	60min	Pestalozzi	72,00 €
SLACKLINE ("Seiltanz")	K09	F. Pospiech	Interesse?		60min	Pestalozzi	72,00 €
Wassergewöhnungstraining 3-4 Jahre		31.10.11-15.01.12	Sa	14.45-15.30	45min	Seehof Klinik	www.zehlendorf88.de
Schwimmintensivierungstraining		Interesse?				Hüttenweg	www.zehlendorf88.de
Seepferdchen-Training		Interesse?				Hüttenweg	www.zehlendorf88.de
Schwimmabzeichen		Interesse?				Hüttenweg	www.zehlendorf88.de

Nähere Informationen zu den Angebotsinhalten und Übungsleitern unter: www.zehlendorf88.de
und in der Geschäftsstelle, Sven-Hedin-Str. 85, 14163 Berlin

QS = zertifiziert mit den Qualitätssiegeln "Sport pro Gesundheit"/"Pluspunkt Gesundheit"

Teilweise Berücksichtigung bei den Bonus- / Zuschussprogrammen der Krankenkassen.

Mindestbeteiligung pro Kurs 8 Personen. * ohne Ferienzeit, ² inklusive Schulferien;

Mitglieder auf Zeit erhalten bei Anmeldung weiterer Kurse 20% Ermäßigung.

³ Ehepartner (Mitglieder auf Zeit) erhalten bei "Fit ins Alter +50" 10% Ermäßigung

** Geschwisterkinder (Mitglieder auf Zeit) erhalten bei den angebotenen Kinderturnkursen 50% Ermäßigung

