Zehlendorfer Turn- und Sportverein von 1888 e. V.

Programm für Fitness und Gesundheit vom 01.02.2025 bis zum 31.07.2025

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. Insel	Mo	09.00 - 10.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Bewegter Rücken	G10	A. Insel	Mo	10.00 - 11.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Rücken Fit	G11	E. Przibilla	Di	10.00 - 11.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Fit bis ins hohe Alter	G13	E. Przibilla	Di	11.00 - 12.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Fitnesstraining/Skigymnastik	F05	M. Pospiech	Di	18.30 - 19.30	60 Min.	Pestalozzihalle	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 €
Pilates für Einsteiger	G07	E. Przibilla	Do	09.00 - 10.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum	50 €	170 €
Rücken Fit	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 €

*) Ehepartner (außer Mitglieder) erhalten bei Teilnahme im gleichen Angebot 10 % Ermäßigung

Kinder-Angebote	Alter	Nr.	Übungsleiter	Tag	Zeit	Dauer	Ort	Beitrag *)
Spiel und Sport	2- 4 Jahre	K13	Antonia F.	Mo	15.15-16.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K02	Antonia F.	Mo	16.00 - 17.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K08	Antonia F.	Mo	17.00-18.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K03	Henri R.	Di	16.00 - 17:00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K10	Henri R.	Di	17.00 - 18.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Eltern-Kind-Turnen	3 - 4 Jahre	K04	Hanna B.	Mi	15.30 - 16.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Eltern-Kind-Turnen	5 - 6 Jahre	K05	Hanna B.	Mi	16.30 - 17.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Kinderturnen	7 - 10 Jahre	K01	Hanna B.	Mi	17.30 - 18.30	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 Jahre	K11	Laura C.	Do	16.00 - 17.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Allround-Training/Ballschule	3 - 6 jahre	K12	Laura C.	Do	17.00 - 18.00	60 Min.	Z88 Gymnastikraum/Rasenplatz	140 €
Eltern-Kind-Turnen	3 - 5 Jahre	K06	Frederik T.	Fr	16.00 - 17.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	K07	Frederik T.	Fr	17.00 - 18.00	60 Min.	Pestalozzi-Halle/Rasenplatz	140 €
Ballschule	6 - 10 Jahre	K09	Frederik T.	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-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

Zehlendorfer Turn- und Sportverein von 1888 e.V., Sven-Hedin-Str. 85, 14163 Berlin, Tel: 030-813 72 29, info@zehlendorf88.de