# Zehlendorfer Turn- und Sportverein von 1888 e. V.

## Programm für Fitness und Gesundheit vom 01.02.24 bis zum 31.07.2024

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 € |
| Lauftreff | F01 | U. Becker | Mo | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Treffpunkt Z88 Gelände | 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

| 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 | 15.00 - 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
Anmeldung zur Probestunde per Mail an info@zehlendorf88.de

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