

Fit & Gesund

Mo		Di		Mi		Do		Fr	
F&G All in 1 incl. Rückencoaching 10:00-11:00	Walking Steinbergpark	F&G All in 1 incl. Rückencoaching 10:00-11:00 TSV-Halle	Hockergymnastik 11:00-12:00 TSV-Halle	Reha-Sport+ 7:30-8:30 Orthop. TSV-Halle	Reha-Sport+ 8:30-9:30 Orthop. TSV-Halle	Fit & Vital 9:00-10:00 Paracelsusbad	Reha-Sport+ 9:00-10:00 Orthop. TSV-Halle	Wassergymnastik 8:30-9:00 Paracelsusbad	Reha-Wasser 8:00-9:00 Sauna am Pfingstberg
F&G Power 11:00-12:00 TSV-Halle	Walking gemäßigtes Tempo Steinbergpark	Hockergymnastik 11:00-12:00 TSV-Halle	Reha-Sport 12:00-13:00 Orthop. TSV-Halle	F&G light 10:00-11:00 TSV-Halle	F&G All in 1 10:00-11:00 Paracelsusbad		Reha-Sport+ 10:00-11:00 Orthop. TSV-Halle	Wassergymnastik 9:00-9:30 Paracelsusbad	F&G Power 8:45-9:45 TSV-Halle
Reha-Sport 12:00-13:00 Koronar TSV-Halle		Reha-Sport 12:00-13:00 Orthop. TSV-Halle	Reha-Sport 13:10-13:55 Orthop. TSV-Halle	Fit & Vital 11:00-12:00 TSV-Halle			Reha-Sport+ 11:00-12:00 Orthop. TSV-Halle	Wassergymnastik 9:30-10:00 Paracelsusbad	F&G All in 1 incl. Rückencoaching 10:00-11:00 TSV-Halle
Reha-Sport+ Koronarsport 13:00-14:30 TSV-Halle		Reha-Sport 13:10-13:55 Orthop. TSV-Halle	Reha-Sport 14:00-14:45 Orthop. TSV-Halle	Reha-Sport+ 12:00-13:00 Orthop. TSV-Halle			Yoga 12:00-13:30 TSV-Bewegungsraum NEU	Wassergymnastik 10:15-10:45 Paracelsusbad	Hockergymnastik 10:00-11:00 TSV-Bewegungsraum
Reha-Sport+ Koronarsport 14:30-16:00 TSV-Halle				Reha-Sport+ 13:00-14:00 Orthop. TSV-Halle				Wassergymnastik 10:45-11:15 Paracelsusbad	Hockergymnastik NEU 11:00-12:00 TSV-Bewegungsraum
				Reha-Sport+ 14:00-15:00 Orthop. TSV-Halle				Reha-Wasser 11:00-11:45 Sauna am Pfingstberg	
				Reha-Sport+ 15:00-16:00 Orthop. TSV-Halle	Tretroller fahren 15:00-16:00 Geschäftsstelle			Reha-Wasser 11:45-12:30 Sauna am Pfingstberg	
				Reha-Sport+ 16:00-17:00 Orthop. TSV-Halle	Tretroller fahren 16:00-17:00 Geschäftsstelle			Reha-Wasser 12:30-13:15 Sauna am Pfingstberg	
				Reha-Sport+ 17:00-18:00 Orthop. TSV-Halle	F&G Power 16:45-17:45 Terra Frohnau			Reha-Wasser 13:15-14:00 Sauna am Pfingstberg	
Energy Dance NEU 16:45-18:15 Alt-Wittenau		F&G for Men 16:15-17:15 TSV-Halle	Wassergymnastik 16:00-16:40 Schule am Park	Reha-Sport+ 15:00-16:00 Orthop. TSV-Halle				Wassergymnastik 14:00-14:30 Sauna am Pfingstberg	
Body & Mind 17:45-18:45 TSV-Bewegungsraum		BodyFit incl. Rückencoaching 17:15-18:15 TSV-Halle	Wassergymnastik 16:40-17:10 Schule am Park	Reha-Sport+ 16:00-17:00 Orthop. TSV-Halle				Reha-Wasser 14:30-15:15 Sauna am Pfingstberg	
		Body & Mind incl. Rückencoaching 18:15-19:15 TSV-Halle	Wassergymnastik 17:10-17:50 Schule am Park	Reha-Sport+ 17:00-18:00 Orthop. TSV-Halle				Reha-Wasser 15:15-16:00 Sauna am Pfingstberg	
		BodyFit incl. Rückencoaching 18:00-19:30 Hausotterplatz	Wassergymnastik 18:15-18:45 Schule am Park	Reha-Sport+ 18:00-19:00 Orthop. TSV-Halle NEU	BodyPower 18:00-19:00 Terra Frohnau			Wassergymnastik 16:00-16:30 Schule am Park	
		Qi Gong 18:00-19:30 Terra Frohnau	Wassergymnastik 18:50-19:20 Schule am Park	Reha-Sport+ 19:00-20:00 Orthop. TSV-Halle	Body & Mind 19:00-20:00 Terra Frohnau			Wassergymnastik 16:35-17:15 Schule am Park	
			Wassergymnastik 19:25-19:55 Schule am Park	F&G All in 1 20:00-21:30 Europa Schule	TaiJi NEU 19:00-20:00 TSV-Bewegungsraum			Wassergymnastik 17:20-18:00 Schule am Park	
					BodyFit 20:00-21:30 Schule am Park			Reha-Wasser 15:00-16:00 Terra Frohnau	
								Reha-Wasser 16:00-16:30 Schule am Park	
								Reha-Wasser 16:35-17:05 Schule am Park	
								Reha-Sport 16:30-17:30 Koronar Grüntaler Str.	
								Wassergymnastik 16:35-17:05 Schule am Park	
								Wassergymnastik 17:10-17:50 Schule am Park	
								Wassergymnastik 17:10-17:50 Schule am Park	
								Reha-Sport+ 16:30-17:45 Koronar Lüderitzstr.	
								Wassergymnastik 17:55-18:25 Schule am Park	
								Wassergymnastik 18:30-19:10 Schule am Park	
								Reha-Wasser 18:00-19:30 Koronar Lüderitzstr.	
								Wassergymnastik 18:30-19:10 Schule am Park	
								Reha-Wasser 18:15-19:00 Schule am Park	
								Reha-Wasser 19:15-20:00 Schule am Park	
								Reha-Wasser 19:15-20:00 Schule am Park	

Vital im Alter

Hier finden Sie Sportangebote für ältere Senioren und Angebote, die auch für eingeschränkt bewegliche Menschen in Frage kommen. Allgemeine Seniorengymnastik, Hockergymnastik, aber auch Angebote im Wasser (auf Anfrage) halten wir für Sie bereit.

Alle, die in oder in der Nähe von Seniorenwohneinrichtungen leben, können sich an diesen Orten ebenfalls über eine ständig wachsende Anzahl von Angeboten freuen.

Reha-Sport+

Reha-Sport wirkt sich ganzheitlich auf den Körper aus. Das regelmäßige Training stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit und die Koordination und steigert die Ausdauer. Kurzum, der Sport soll Freude bereiten und Begeisterung für die Bewegung wecken - langfristig!

Die Dauer der verordneten Maßnahme, die als Einstieg in die langfristige Teilnahme angesehen werden sollte, liegt zwischen 6 und 36 Monaten. Die Kosten von bis zu 120 Trainingseinheiten á 45 Minuten (60 Minuten im Herzsport) werden von Ihrer Krankenkasse übernommen. Eine zusätzliche freiwillige Mitgliedschaft im Verein sichert Ihnen darüber hinaus wertvolle Vorteile.

Fitness, Body & Soul

Dieser Baustein des Gesundheitssportes richtet sich an die Best-Ager und Jungegebliebene, die sich ohne größere Einschränkungen fit halten möchten. Das Angebot umfasst verschiedene Inhalte und Trainingsintensitäten:

- ➔ Bekannte lizenzierte Konzepte
Zumba, Energy Dance, Drums Alive...
- ➔ Traditionelle Konzepte
Yoga, Pilates, TaiJi, QiGong
- ➔ Mix-Konzepte
CrossPower, FASZIEnation, FIT for Men...
- ➔ Allgemeine Gymnastik in drei Stufen
Body & Mind, BodyFit, BodyPower

Fit & Gesund 60+

Alle, die fit und gesund älter werden wollen finden auch hier verschiedene Trainingsintensitäten und spezielle Angebote.

F&G light ist allgemeine Gymnastik für (Wieder-)Einsteiger, die noch nicht volle Power trainieren möchten oder können.
F&G All in 1: Hier werden abwechselnd die Ausdauer, die Beweglichkeit, einzelne Körperpartien wie Rücken, Wirbelsäule, Bauch-Beine-Po, Beckenboden usw. trainiert.
F&G Power richtet sich dagegen an Sportler, die sich noch so richtig auspowern wollen.



TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Geschäftsstelle:
Senftenberger Ring 53
13435 Berlin

Dienstag bis Donnerstag
8:30-12:00 Uhr
Mittwoch
16:00-18:00 Uhr

In den Ferien nur Mittwoch 9:00-18:00 Uhr

Reha-Sport Sprechzeiten:
Di 09:00-12:00 Uhr
Mi 13:00-17:30 Uhr

Tel.: 030 - 415 68 67
E-Mail: info@tsv-berlin-wittenau.de

weitere 18 Sportabteilungen
für Jung und Alt

www.tsv-berlin-wittenau.de



Fit & Gesund
und gut gelaunt!