



RehaSport wirkt sich ganzheitlich auf den Körper aus. Das regelmäßige Training stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit und die Koordination und steigert die Ausdauer. Unser Ziel: Der Sport bereitet Ihnen Freude und weckt Begeisterung für die Bewegung!

Die Dauer der verordneten Maßnahmen, die als Einstieg in die langfristige Teilnahme angesehen werden sollen, liegt zwischen sechs 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 wertvolle Vorteile.

Nach Ablauf der Verordnung können Sie in Ihrer Gruppe bleiben und als Mitglied alle Angebote im Gesundheitssport nutzen.



Senioren sport war gestern. Hier sind die Best-Ager herzlich willkommen, die sowohl den Sport, als auch Spaß und die Gemeinschaft unter Gleichgesinnten suchen.

KARAMBA light ist allgemeine Gymnastik für (Wieder-)Einsteiger, die (noch) nicht volle Power trainieren möchten oder können.

KARAMBA Klassik: Hier werden abwechselnd die Ausdauer, die Beweglichkeit, einzelne Körperpartien wie Wirbelsäule, Bauch-Beine-Po, Beckenboden usw. trainiert.

KARAMBA Power richtet sich dagegen an Sportler, die sich noch so richtig auspowern wollen.

KARAMBA for Men: Men only!



Gymnastik im Wasser ist ein konditionsförderndes Training für alle Altersstufen und besonders für Einsteiger und Menschen mit Rückenproblemen geeignet.

Der Körper wird ausgeglichen belastet und die Gelenke dabei geschont. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher und der Widerstand des Wassers kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Unsere Gruppen treffen sich in der Schule am Park (Wassertiefe ca. 1,20m) oder in der Sauna am Pfingstberg (Wassertiefe 1,45m). Die Wassertemperatur in beiden Becken liegt bei ca. 30 Grad.



Gesundheitssportbüro
Senftenberger Ring 40a, 13435 Berlin

Öffnungszeiten:
Dienstag: 09:00 - 11:00 Uhr
Mittwoch: 14:30 - 17:30 Uhr
weitere Termine nach Absprache / in den Schulferien ggf. abweichende Öffnungszeiten

So erreichen Sie uns
Telefon: 030.827 17 647
gesund@tsv-berlin-wittenau.de

TSV Geschäftsstelle
Senftenberger Ring 53, 13435 Berlin

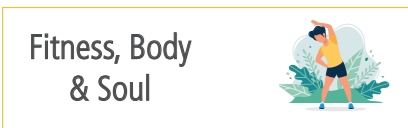


Öffnungszeiten
Dienstag bis Donnerstag: 9 bis 12 Uhr
Mittwoch: 16 bis 18 Uhr
In den Ferien nur Mittwoch: 9 bis 12 Uhr und 16-18 Uhr

So erreichen Sie uns
Telefon: 030. 415 68 67
info@tsv-berlin-wittenau.de
www. tsv-berlin-wittenau.de



Gesundheitssport



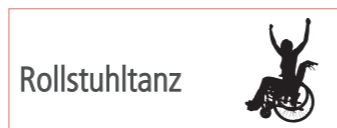
Dieser Baustein des Gesundheitssports richtet sich an Best-Ager und Junggebliebene, die sich ohne größere Einschränkungen fit halten möchten. Das Angebot umfasst verschiedene Inhalte und Trainingsintensitäten:

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



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.



„Wheels in Motion“ so nennt sich unsere Rollstuhl / Rollator Tanzgruppe. Wir tanzen Rumba, Cha Cha Cha und Walzer. Es gibt zwei Arten, wie getanzt wird. Combitalanz, das heißt ein Rollstuhlfahrer und Fußgänger tanzt gemeinsam und der Duotanz, bei dem zwei Rollstuhlfahrer miteinander tanzen. Es kann jede*r Fußgänger*in und jede*r Rollstuhlfahrer/in (egal welche/n Rollstuhl bzw. Behinderung man hat (auch Elektrorollstühle)) tanzen. Man muss keine Grundkenntnisse für das Rollstuhltanz mitbringen, man kann alles lernen und üben.

Unsere Sportstätten

Schule am Park: Eichborndamm 276, 13437 Berlin
TSV Bewegungsraum: Senftenberger Ring 40a, 13435 Berlin
TSV Halle: Senftenberger Ring 40a, 13435 Berlin
Sauna am Pfingstberg: Am Pfingstberg 32, 13465 Berlin
Hausotter Grundschule: Hausotterplatz 4, 13409 Berlin
Uranusweg 34, 13405 Berlin
Terra Frohnau: Schönfließer Straße 12a 13467 Berlin
Märkische Grundschule: Dannenwalder Weg 161 13439 Berlin
Mark-Twain-Schule: Auguste-Viktoria-Allee 95, 13403 Berlin
Toulouse Lautrec Schule: Miraustraße 120, 13509 Berlin


Vital im Alter
RehaSport+ / RehaWasser
Wassergymnastik
Fitness, Body & Soul
Klassik / All in One



MONTAG

Klassik inkl. Rückencoaching 


9.45 bis 10.45 Uhr
10.45 bis 11.45 Uhr / TSV Halle

Reha Wasser 


21.00 bis 22.00 Uhr / Sauna am Pfungstberg

RehaSport+ 

Koronarsport
12.00 bis 13.00 Uhr
13.00 bis 14.30 Uhr
14.30 bis 16.00 Uhr
TSV Halle

RehaSport+ 

Orthopädie
16.00 bis 17.00 Uhr
17.00 bis 18.00 Uhr
Schule am Park


Fitness, Body & Soul 

Drums Alive
19.00 bis 20.00 Uhr / TSV Halle

DIENSTAG

Klassik
10.30 bis 11.30 Uhr / TSV Halle


Klassik
19.15 bis 20.15 Uhr / Schule am Park



Wassergymnastik 

12.00 bis 12.30 Uhr
12.30 bis 13.00 Uhr / Sauna am Pfungstberg


16.00 bis 16.40 Uhr
16.40 bis 17.20 Uhr
17.20 bis 18.00 Uhr
18.15 bis 18.55 Uhr
19.00 bis 19.40 Uhr
19.45 bis 20.25 Uhr / Schule am Park

Blindensport 

16.00 bis 17.00 Uhr / Schule am Park

RehaSport+ 

Orthopädie
12.30 bis 13.30 Uhr
13.30 bis 14.15 Uhr
14.15 bis 15.00 Uhr / TSV Halle
17.00 bis 18.00 Uhr / Schule am Park

Fitness, Body & Soul 

QiGong
17.30 bis 18.50 Uhr / Terra Frohnau

Body & Mind / inkl. Rückencoaching
17.40 bis 18.40 Uhr / TSV Halle

Zumba®
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr / Schule am Park

Line Dance
18.40 bis 19.40 Uhr

TaiJi
19.00 bis 20.30 Uhr / Terra Frohnau


Vital im Alter 

Hockergymnastik
11.30 bis 12.30 Uhr
TSV Halle

MITTWOCH

Klassik
9.00 bis 10.00 Uhr / Uranusweg


Light
9.45 bis 10.45 Uhr / TSV Halle



Wassergymnastik 

8.30 bis 9.00 Uhr
14.00 bis 14.30 Uhr / Sauna am Pfungstberg

16.00 bis 16.40 Uhr
16.40 bis 17.20 Uhr
17.20 bis 18.00 Uhr / Schule am Park

Reha Wasser 

7.00 bis 7.45 Uhr
7.45 bis 8.30 Uhr
14.30 bis 15.15 Uhr
15.15 bis 16.00 Uhr / Sauna am Pfungstberg
18.00 bis 18.55 Uhr
18.55 bis 19.50 Uhr
19.50 bis 20.45 Uhr / Schule am Park

RehaSport+ 

Orthopädie
7.30 bis 8.30 Uhr
8.30 bis 9.30 Uhr
12.00 bis 13.00 Uhr
15.00 bis 16.00 Uhr
16.00 bis 17.00 Uhr
17.00 bis 18.00 Uhr
18.00 bis 19.00 Uhr / TSV Halle

Rollstuhltanz 


18.15 bis 19.45 Uhr
Märkische Grundschule

Fitness, Body & Soul 

Hatha Yoga
18.30 bis 20.00 Uhr / Hausotterplatz


Zen Meditation / inkl. meditatives Bogenschießen
18.30 bis 20.30 Uhr / TSV Bewegungsraum

BodyFit
20.00 bis 21.30 Uhr / Schule am Park

Vital im Alter 

Fit & Vital
11.00 bis 12.00 Uhr / TSV Halle


DONNERSTAG

Move (Tanz) 

19.00 bis 20.00 Uhr / Schule am Park

Wassergymnastik 

16.40 bis 17.20 Uhr
17.20 bis 18.00 Uhr
18.00 bis 18.40 Uhr
18.40 bis 19.20 Uhr / Schule am Park

Reha Wasser 

11.00 bis 11.45 Uhr
11.45 bis 12.30 Uhr
12.30 bis 13.15 Uhr
13.15 bis 14.00 Uhr
14.00 bis 14.45 Uhr / Sauna am Pfungstberg
16.00 bis 16.40 Uhr
19.25 bis 20.15 Uhr
20.15 bis 21.15 Uhr / Schule am Park

RehaSport+ 

Orthopädie
9.00 bis 10.00 Uhr
10.00 bis 11.00 Uhr
11.00 bis 12.00 Uhr / TSV Halle

Fitness, Body & Soul 

Yoga
15.00 bis 16.30 Uhr / TSV Halle

Zumba®
17.00 bis 18.00 Uhr / Schule am Park

BodyFit / inkl. Rückencoaching
18.00 bis 19.00 Uhr / Schule am Park

Sportzapping - Spiel & Spaß für die ganze Familie
19.00 bis 20.00 Uhr / Märkische Grundschule


FREITAG

Power
8.45 bis 9.45 Uhr / TSV Halle

Klassik inkl. Rückencoaching 

10.00 bis 11.00 Uhr / TSV Halle

Beckenbodentraining
12.30 bis 13.30 Uhr / TSV Halle

Reha Wasser 


7.00 bis 8.00 Uhr
8.00 bis 9.00 Uhr / Sauna am Pfungstberg

16.00 bis 16.45 Uhr
16.45 bis 17.30 Uhr
17.30 bis 18.15 Uhr
18.15 bis 19.00 Uhr
19.00 bis 19.45 Uhr / Schule am Park

19.00 bis 19.45 Uhr

RehaSport+ 

Orthopädie
16.00 bis 16.45 Uhr
16.45 bis 17.30 Uhr
17.30 bis 18.30 Uhr / Mark-Twain-Schule

Fitness, Body & Soul 

Line Dance
14.00 bis 15.00 Uhr / TSV Halle

Pilates
19.00 bis 20.00 Uhr / Schule am Park

SONNTAG

Fitness, Body & Soul 

Gewaltprävention mit Atemübungen / Mobilisation
12.00 bis 14.00 Uhr
TSV Halle