

Gesundheits- **SPORT**



Angebote 2023–2024

LANDES
SPO
RT BUND
BER
LIN

ISTAF BERLIN

SONNTAG
3. SEPTEMBER 2023
OLYMPIASTADION BERLIN

TICKETS UNTER
tickets.istaf.de



Inhalt

Vorwort	05
Warum Gesundheitssport?	06
Was ist Gesundheitssport?	07
Sport im Sportverein – wie ist das eigentlich?	08
Wie finde ich ein passendes Sportangebot?	10
10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben	98
Bewegungsempfehlungen vom DOSB	100
Was gibt es Neues: Sicher dir deinen Vereinsscheck!	104
Erlebnistag Wandern	105
Informationen zum Thema Gesundheit und Bewegung	106

Die Gesundheitssportangebote:

Charlottenburg - Wilmersdorf	12
Friedrichshain - Kreuzberg	22
Lichtenberg	26
Marzahn - Hellersdorf	34
Mitte	38
Neukölln	46
Pankow	50
Reinickendorf	60
Spandau	66
Steglitz - Zehlendorf	74
Tempelhof - Schöneberg	84
Treptow - Köpenick	90

Impressum

Anzeigen / Produktion:

TOP Sportmarketing
Berlin GmbH
Olympiapark Berlin
Hanns-Braun-Str. /
Friesenhaus 1
14053 Berlin
www.topsportonline.de

Redaktion /

Broschürenbestellung:
Landessportbund Berlin e. V.
Jesse-Owens-Allee 2
14053 Berlin
www.lsb-berlin.de

Satz + Layout:

Maximilian Muhlack

Fotos:

TOP Sportmarketing Berlin,
Engler, IStockPhotos,
AdobeStockPhotos,
Sport-Seve, H. Lehmann

Print:

FLYERALARM GmbH
Alfred-Nobel-Str. 18
97080 Würzburg
www.flyeralarm.de

Redaktionsschluss:

April 2023



Partner des



SCHULSPORT · VEREINSSPORT · FITNESS · THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Ihr persönliches Beratungsteam:

Ehrenbergstraße 19
10245 Berlin
Tel. 030 610704-0
beratung-nordost@sport-thieme.de
sport-thieme.de

Wir sind Ihr Team!



Vorwort



Liebe Sportbegeisterte,

nimmt der Lauf der Evolution vom aufgerichteten Menschen eine falsche Richtung ein? Für allzu viele Menschen ist Bewegung aus dem täglichen Leben verschwunden – mit dramatischen Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Dieser enorme Bewegungsmangel in allen Lebensphasen kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben: von den allseits bekannten Rückenschmerzen über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu einem erhöhten allgemeinen Sterberisiko. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO ist Bewegungsmangel für jährlich nahezu 600.000 Todesfälle allein in Europa verantwortlich. Traurig, wenn man bedenkt, dass man mit einem kleinen Zeitaufwand viel bewegen kann.

In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche Angebote unserer Sportvereine, die Sie richtig in Bewegung bringen. Dabei werden mögliche individuelle Faktoren berücksichtigt. Allen Angeboten liegt zugrunde, dass sie Ihre Gesundheit erhalten, verbessern oder wiederherstellen wollen. Die Angebote sind nach Bezirken sortiert und werden zusätzlich in die Bereiche Prävention, Reha-Herzsport und Rehasport eingeteilt.

Gesundheitssport ist uns allen, dem Landessportbund Berlin, der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin, der Ärztekammer Berlin und dem Sportärztebund Berlin-Brandenburg, eine Herzensangelegenheit. Daher haben wir diese Broschüre für Sie zusammengestellt. Wir danken den Vereinen und Verbänden und ihren Übungsleiter*innen für ihr Engagement, ohne das es diese Angebote nicht geben würde.

Thomas Härtel
Präsident Landessportbund Berlin

Dr. Burkhard Ruppert
Vorstandsvorsitzender
Kassenärztliche Vereinigung Berlin

Dr. Peter Bobbert
Präsident Ärztekammer Berlin

Dr. Jürgen Wismach
Ehrenpräsident Sportärztebund
Berlin-Brandenburg

Warum Gesundheitssport?



Gesundheitssport – ist das nicht doppelt gemoppelt? Ist Sport nicht ohnehin gesund, vom absoluten Hochleistungssport einmal abgesehen? Warum reden wir dann vom Gesundheitssport, machen eigene Angebote und drucken Broschüren wie diese? Dafür gibt es viele Gründe, der naheliegende ist: So wie das Wort ist auch der Gesundheitssport selbst eine Verbindung, eine großartige übrigens. Denn Gesundheitssport bedeutet einerseits Freude am Sport und gleichzeitig gesundheitliche Wirkung durch Bewegung. Es geht um nichts weniger als um Lebensqualität. Damit kann gerade Gesundheitssport ein wunderbarer Ausgleich sein in einem Alltag, der gefühlt immer stärker von Terminen, Druck und Konkurrenz geprägt ist.

Doch auch der Gesundheitssport braucht Unterstützung, zum Beispiel eben sprachliche. Damit er richtig verstanden wird. Zumal im Kopfkino der abgewetzte Medizinball nur einen Klappsitz entfernt ist. Dabei ist Gesundheitssport ein moderner und umfassender Sport. Für alle Generationen. Er ist mehr als Fitness, weil er in den Gruppen auch auf eine soziale und psychische Wirkung zielt. Gesundheitssport ist der Sport, der auf besondere Bedürfnisse eingeht. Der Weitblick hat, weil er auch langfristige gesundheitliche Risiken kennt und vorbeugen kann. Kurz: Gesundheitssport ist Sport fürs Leben.

Friedhard Teuffel
Direktor Landessportbund Berlin



Was ist Gesundheitssport?

Als Gesundheitssport wird jede Art von **regelmäßiger** und **systematischer sportlicher Aktivität** und Bewegung bezeichnet, die die Erhaltung, Verbesserung und/oder Wiederherstellung der Gesundheit zum Ziel hat. Physische, psychosoziale sowie persönliche Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren) werden gleichermaßen gefördert und Risikofaktoren vermieden oder verringert.

Sportartspezifische Aktivitäten, bei denen der **gesundheitsförderliche Effekt** der Sportart im Vordergrund steht, gehören zum Gesundheitssport. **NICHT** darunter fallen **sportart-spezifische Aktivitäten**, bei denen **ausschließlich das Erlernen** einer Sportart, der Wettkampf- oder der Leistungsgedanke im Vordergrund steht.

Gesundheitssport kann in drei Bereiche gegliedert werden: **die allgemeine Bewegungsförderung**, der **Präventions-** sowie der **Rehabilitationssport**.

Was bedeutet allgemeine Bewegungsförderung?

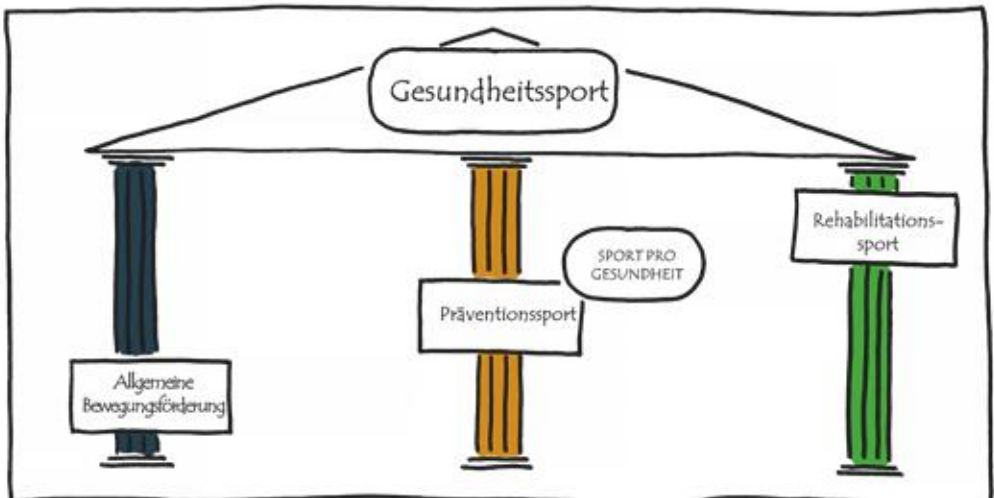
Hierunter fallen niederschwellige Sport- und Bewegungsaktivitäten mit dem allgemeinen Ziel der Bewegungs- und Gesundheitsförderung, z. B. eine bewegte Pause am Arbeitsplatz, das Sammeln von Kilometern oder Schritten in der Gruppe, Bewegungsaktivitäten in der Schule für Kinder und Jugendliche o. Ä.

Was ist Präventionssport?

Alle Sportaktivitäten, die darauf abzielen, die körperliche und psychische Gesundheit zu fördern, Beschwerden zu vermeiden und Krankheiten vorzubeugen, werden dem Präventionssport zugeordnet.

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport umfasst alle Aktivitäten, die darauf abzielen, eine bereits vorhandene Erkrankung einzugrenzen (z. B. Herzkrankungen, Bandscheibenvorfälle) sowie mögliche Folgeschäden und Symptome (z. B. Schmerzen o. Ä.), Folgeerkrankungen und chronisches Leiden zu verhindern.





Sabine Tetenz

Alter: 61 Jahre

Verein: Turn- und Sportverein
GutsMuths 1861 e.V.

INTERVIEW

SPORT

im Sportverein – wie ist das eigentlich?

Wir fragen Sabine Tetenz!

Liebe Sabine, du bist langjähriges Mitglied im Sportverein Turn- und Sportverein GutsMuths 1861 e.V.. Was verbindet dich mit dem Sport im Sportverein?

Am stärksten verbinden mich die Menschen, mit denen ich Sport treibe, mit dem Verein. Ich habe als Jugendliche mit Handball angefangen, da meine Sportlehrerin im Handball aktiv war. Und so bin ich, als ich nach Moabit gezogen bin, zum TSV GutsMuths gekommen, das war 1983. Bis ca. 40 habe ich Handball gespielt. Dann habe ich angefangen, parallel zu Joggen und Gymnastik zu machen.

Wie bist du zu deinem Lauffreund gekommen?

Als meine Kinder 8 und 10 waren haben sie mit Leichtathletik angefangen. Damals sind zur gleichen Zeit Frauen auf der Laufbahn gejoggt. Ich hatte sofort die Idee, lieber selbst in der Zeit Sport zu machen, anstatt am Rand zu stehen. So habe ich mich der Gruppe angeschlossen und bin dabei geblieben, auch als die Kinder die Sportart gewechselt haben.

Ganz wichtig sind die sozialen Kontakte: Wir kennen uns und freuen uns auf den gemeinsamen Sport. Wir haben Laufen und Austausch miteinander verbunden.



Dadurch konnten wir besprechen, was uns aktuell beschäftigt und kehrten nach dem Sport entspannt nach Haus zurück.

„Durch die Bewegung ist es möglich, Stress abzubauen und vom Kopf in den Körper zu kommen.“

Gerade auch für Frauen ist es immens wichtig, sich Zeiten frei zu schaufeln und für sich selbst zu sorgen. Für mich ist es ein sehr wichtiges Ziel, lange selbstbestimmt zu leben, und da gehört es dazu, möglichst körperlich fit zu sein.

Welche Empfehlung hast du für Menschen, die neu oder wieder mit Sport und Bewegung anfangen möchten?

Nach Möglichkeit sollte man kurze Wege zum Sport haben. Mir hat es sehr geholfen, offen für unterschiedliche Angebote zu sein, damit ich ein Sportangebot auswählen kann, das in meinen zeitlichen Ablauf am besten reinpasst.

Jetzt kommt der wichtigste Tipp: es lohnt sich sehr Sportangebote auszuprobieren, denn erst wenn man aktiv teilnimmt, stellt sich heraus, ob das Angebot wirklich passt.



Die Kriterien sind einfach:

Macht es mir Spaß?
Liegt mir die Übungsleitung?
Die meisten Vereine bieten Schnupperstunden an, sodass ein Ausprobieren möglich ist.

Vielleicht kann man sogar erstmal zuschauen, um einen ersten Eindruck zu gewinnen.

Menschen, die lange nicht aktiv waren, haben eventuell Scheu sich in einer Gruppe zu bewegen. Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Ich kann verstehen, dass Menschen sich ohne Sportvereins-Erfahrung fragen, ob sie willkommen sind oder überhaupt den Anforderungen gewachsen sind. Da kann ich wirklich alle beruhigen: jede*r kann so einsteigen, wie er*sie ist.

„Es empfiehlt sich, geduldig sein und auch kleine Fortschritte zu feiern.“

Während des Trainings ist jeder auf sich konzentriert, sodass man keine Angst haben muss, beobachtet zu werden. Und jede*r trainiert auf ihrem*seinem Niveau. Es gehört ja auch dazu, den eigenen Körper wahrzunehmen, hineinzuspüren: wie geht es mir heute? Möchte ich mich eher mehr fordern oder brauche ich heute eine sanftere Trainingseinheit?



„Gerade in den Gymnastikgruppen handelt es sich um herzliche Gemeinschaften und Menschen werden so genommen, wie sie sind.“

Hier zählt nicht die Leistung oder ob man ein dickes Portemonnaie hat: wir kommen zusammen auf Augenhöhe, um uns zu bewegen. Mittlerweile treffen wir uns auch in der Freizeit, feiern, gehen ins Kino und organisieren eigenverantwortlich einmal im Jahr eine Wanderwoche und eine Fahrradtour.




„Habt Mut und fang an!“

Wie finde ich ein passendes Sportangebot?

Kennzeichnung und Sortierung der Sportangebote:

In dieser Broschüre finden Sie ab Seite 12 verschiedene Präventions- und Rehabilitationssportangebote. Diese sind nach Bezirken sortiert und werden zusätzlich in die drei Bereiche eingeteilt: Präventionssport, Reha-Herzsport und Rehasport.

1. Präventionssport

Angebote für Personen, die präventiv, also vorbeugend etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten und dadurch Krankheiten und Beschwerden vermeiden wollen. Hierzu gehören auch die mit  gekennzeichneten Kurse, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT* zertifiziert sind.

2. Reha-Herzsport

Hierzu gehören anerkannte Rehabilitationssportgruppen für Menschen mit einer Herzkrankung. Diese speziellen Reha-Sportangebote werden in den meisten Fällen ärztlich verordnet. Grundsätzlich ist eine Teilnahme nach Absprache mit dem anbietenden Verein auch ohne ärztliche Verordnung möglich.

3. Rehasport

Weitere anerkannte Rehabilitationssportgruppen, die ärztlich verordnet werden können und NICHT den Schwerpunkt Herzkrankung haben. Auch hier ist, nach Absprache mit dem anbietenden Verein, grundsätzlich eine Teilnahme ohne ärztliche Verordnung möglich.

*Besonderheiten der Präventionssportangebote, die mit dem SPORT-PRO-GESUNDHEITS-Siegel zertifiziert sind:

- Zielgruppengerechtes Angebot mit Schwerpunkten, z. B. „Haltung und Bewegung“ oder „Herz-Kreislauf-System“
- Kombination aus Sportpraxis und theoretischer Wissensvermittlung für den Alltag
- Standardisiertes Kursprogramm
- Einheitliche Organisationsstruktur; kleine Gruppen von max. 15 Teilnehmer*innen und 8–12 Kurseinheiten, die min. einmal wöchentlich stattfinden



Alle Gesundheitssportangebote die Sie in dieser Broschüre finden, werden von einer qualifizierten Übungsleitung mit anerkannter Lizenzausbildung oder einem entsprechenden Berufsabschluss im Bereich Gesundheitssport angeleitet.

Wie finde ich ein passendes Sportangebot?

Das richtige Vorgehen – von der Suche bis zur Anmeldung

- 1 Suchen Sie sich aus der Liste ein passendes Angebot heraus.
- 2 Kontaktieren Sie den Verein, der Ihren gewünschten Kurs anbietet (Kontakt Daten sind in der Auflistung mit aufgeführt). Klären Sie offene Fragen, z. B. Teilnahmegebühr, Kurskapazitäten und weitere Rahmenbedingungen.
- 3 Sind alle Fragen geklärt? Dann melden Sie sich für den entsprechenden Kurs an, packen Sie Ihre Sporttasche – und los geht's!

WICHTIG - das sollten Sie noch beachten

Vor der Teilnahme an einem Sportangebot, insbesondere, wenn Sie lange Zeit keinen oder noch nie Sport getrieben haben, sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin halten, um körperliche Risikofaktoren abzuklären und Kontraindikationen auszuschließen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Sport!

Hinweise zu Bezuschussung/Finanzierung

Präventionssport

Präventionssportkurse, die besondere Qualitätskriterien erfüllen und das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ erhalten, werden von dem Großteil der gesetzlichen Kassen übernommen, bis auf wenige Ausnahmen, Kurse, die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert sind. Weitere Informationen erhalten Sie von den anbietenden Sportvereinen oder Ihrer Krankenkasse.

Rehasport

Die Kosten anerkannter Reha-Sportangebote werden von gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Voraussetzung für die Teilnahme an einem Reha-Sportangebot ist eine ärztliche Verordnung. Die Verordnung sollten Sie **vor Beginn** des Kurses bei dem anbietenden Verein vorlegen bzw. anhängen.

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder den für Rehasport zuständigen Verbänden: Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin e. V., Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund oder Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-erkrankungen (siehe S. 106).

Charlottenburg-Wilmersdorf

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

■ Fidelio-Adipositas

Kinder, Jugendliche

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Wilmersdorf
Forckenbeckstr. 21

Di, Mi, Do, Fr, So	18:00–19:30
Di, Mi, Do, Fr	19:00–20:30
Di, Mi, Do, So	17:00–18:30
Mi, Fr	16:00–17:30
Do, So	16:30–18:00
Do, So	17:30–19:00
Do	18:30–20:00
So	10:00–11:30
So	10:30–12:00
So	11:30–13:00
So	11:00–12:30
So	12:00–13:30
So	13:00–14:30
So	13:30–15:30
So	14:00–15:30
So	15:00–16:30
So	15:30–17:00

■ Fidelio-Senso

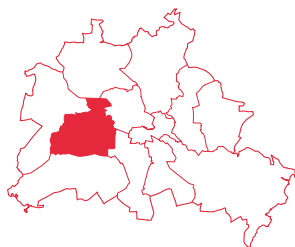
Kinder, Jugendliche

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Wilmersdorf
Forckenbeckstr. 21

So	16:15–17:30
So	17:45–19:00
So	19:00–20:15



■ Gesundheitstraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Daniel Drews,
Tel.: 01 77 - 8 45 04 51

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Charlottenburg
Hanns-Braun-Str. 1

Mo	10:00–11:00
Mi	17:00–18:00
Do	16:00–16:45

■ Lungensport

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Fr	13:30–14:30
Fr	14:30–15:30
Fr	15:30–16:30

■ Lungensport

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Daniel Drews,
Tel.: 01 77 - 8 45 04 51

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Charlottenburg
Hanns-Braun-Str. 1

Di	12:30–13:30
Do	13:00–14:00

1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

■ Medizinisches Krafttraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Agnes Kutz,
Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Mo, Di, Mi, Do, Fr	08:30–09:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr	09:00–10:00
Mo, Di, Mi, Do, Fr	09:30–10:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr	10:00–11:00
Mo, Di, Mi, Do, Fr	10:30–11:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr	11:00–12:00
Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa	11:30–12:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr	12:00–13:00
Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa	12:30–13:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr	14:00–15:00
Mo, Di, Do	14:30–15:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr	15:00–16:00
Mo, Di, Mi, Do	15:30–16:30
Mo, Di, Mi, Fr	16:30–17:30
Mo, Do, Fr	17:30–18:30
Mo, Mi, Do, Fr	18:30–19:30
Di, Mi, Fr	13:00–14:00
Di, Mi, Do	13:30–14:30
Do, Fr	17:00–18:00
Do, Fr	18:00–19:00
Do	19:00–20:00
Do, Fr	19:30–20:30
Do	20:00–21:00
Fr	08:00–09:00



Charlottenburg-Wilmersdorf

■ Medizinisches Krafttraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Daniel Drews, Tel.: 01 77 - 8 45 04 51

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Charlottenburg
Hanns-Braun-Str. 1

Mo, Mi	09:00–10:00
Mo, Mi	11:00–12:00
Mo	14:00–15:00
Mi	09:30–10:30
Mi	10:00–11:00
Mi	10:30–11:30
Mi	11:30–12:30
Mi	16:00–17:00

■ Wassergymnastik

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Mo	07:30–08:15
Mo	08:15–09:00
Di, Mi, Do	07:45–08:30
Di, Mi, Do	08:30–09:15
Di, Do	09:15–10:00
Fr	08:00–08:45
Fr	08:45–09:30
Fr	09:30–10:15
Fr	16:45–17:30
Fr	17:30–18:15
Fr	18:15–19:00
Sa	14:00–14:45
Sa	14:45–15:30
Sa	16:15–17:00

Entspannung/Stressbewältigung

■ Feldenkrais

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Di	18:00–19:00
Fr	10:00–11:00

■ Hatha Yoga

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Mi	09:00–10:00
Mi	10:00–11:00

■ Qigong

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Di, Do	09:00–10:00
Di, Do	11:00–12:00
Di	17:00–18:00
Mi	12:00–13:00
Mi	19:00–20:00

■ Tai chi – Zwischen Himmel und Erde

Erwachsene

Entspannung mit System e.V.

Ulrike Middelhoff,
Tel.: 01 52 - 31 88 47 05

Goethe-Gymnasium

Gasteiner Str. 23

Fr	17:00–18:30
----	-------------

■ Taiji Bailong Ball

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Di, Do	10:00–11:00
--------	-------------

Herz-Kreislauf

■ Athletiktraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Daniel Drews, Tel.: 01 77 - 8 45 04 51

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Charlottenburg
Hanns-Braun-Str. 1

Mi	18:00–19:00
----	-------------

■ Ausdauersport

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Mi	16:30–17:30
----	-------------

■ Ausdauertraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Mi	16:30–18:00
----	-------------

■ Cardio-Fitness Plus

Erwachsene

Sport und Freizeit in
Wilmersdorf e.V.

Claudio Gärtner,
Tel.: 74 73 49 90

www.sfw-berlin.de

Friedrich-Ebert-Oberschule

Blissestr. 22

Do	20:30–22:00
----	-------------

■ Herzsport

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.

Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21

Mi	16:30–17:30
Mo, Mi	08:00–09:00
Mo, Mi	08:30–09:30
Mo, Mi, Sa	09:00–10:00
Mo, Mi, Fr	09:30–10:30
Mo, Mi, Fr, Sa	10:00–11:00
Mo, Mi, Fr	10:30–11:30
Mo, Mi, Fr	11:00–12:00
Mo, Mi, Fr	11:30–12:30
Mo, Mi, Fr	12:00–13:00
Mo, Mi, Fr	12:30–13:30
Mo, Mi, Do, Fr	13:00–14:00
Mo, Mi, Do, Fr	13:30–14:30
Mo, Mi, Do	14:00–15:00
Mo, Mi, Fr	14:30–15:30
Do, Fr	15:00–16:00
Do	16:00–17:00
Do	17:00–18:00
Do	18:00–19:00
Do	18:30–19:30
Fr	08:45–09:45

■ Herzsport

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.

Daniel Drews,
Tel.: 01 77 - 8 45 04 51

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Charlottenburg
Hanns-Braun-Str. 1

Mo	12:00–13:15
Di	10:00–11:15
Di	11:15–12:30
Do	10:30–11:45
Do	10:50–12:05
Do	11:45–13:00
Do	12:05–13:20
Do	16:45–18:00
Do	18:00–19:15

Charlottenburg-Wilmersdorf

□ Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Erwachsene

NaturFreunde Deutschlands,
Verband für Umweltschutz,
sanften Tourismus, Sport und
Kultur, Landesverband Berlin e.V.
Karin Mahlow, Tel.: 8 33 20 13

www.naturfreunde-berlin.de

Grunewald

Schmetterlingsplatz 1

So 09:30–11:00

□ Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Erwachsene

Sport und Gymnastik in Berlin e.V.
Claudia Manz,
Tel.: 01 72 - 3 25 28 91

Haus Gervinusstr. 19a

Outdoor: Schloß Charlottenburg

Fr 08:00–09:30

Muskel-Skelett

■ Bewegen statt Schonen

Erwachsene

Berliner Familien-Sportclub

Susanne Waiblinger,

Tel.: 95 61 39 72

info@berliner-familien-sportclub.de

Gymnastikstudio Schlanke Linie

Georg-Wilhelm-Str. 20

Mo 13:00–14:30

Muskel-Skelettsystem

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Erwachsene

Sport und Gymnastik in Berlin e.V.

Claudia Manz,

Tel.: 01 72 - 3 25 28 91

Haus Cicerostraße 37/38

Di, Do 09:00–10:00

■ Haltung und Bewegung für einen starken Rücken

Erwachsene

Sport und Freizeit in

Wilmersdorf e.V.

Claudio Gärtner, Tel.: 74 73 49 90

www.sfw-berlin.de

Friedrich-Ebert-Oberschule

Blissestr. 22

Mo 19:15–20:30

■ Parkinson-Training

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Daniel Drews, Tel.: 01 77 - 84504 51

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Berlin-Charlottenburg

Hanns-Braun-Str. 1

Mo 12:00–13:15

Di 14:00–16:00

■ Rücken-Fit

Erwachsene

Sport und Freizeit in

Wilmersdorf e.V.

Claudio Gärtner, Tel.: 74 73 49 90

www.sfw-berlin.de

Friedrich-Ebert-Oberschule

Blissestr. 22

Mo 18:30–20:00

■ Rückentherapie

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Forckenbeckstr. 21

Mo 15:00–18:00

Di 15:00–18:30

Mi 08:30–13:00

■ Rückentraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Daniel Drews, Tel.: 01 77 - 84504 51

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Berlin-Charlottenburg

Hanns-Braun-Str. 1

Mo, Di 12:00–13:15

Mo, Di 16:00–17:00

Mo, Di 17:00–18:00

Di 09:00–10:00

Di 10:00–11:00

Di 19:00–20:00

Mi 12:00–13:00

Do 08:30–09:30

Do 09:30–10:30

■ SenTis Ganzkörper

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Daniel Drews, Tel.: 01 77 - 84504 51

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Berlin-Charlottenburg

Hanns-Braun-Str. 1

Mo, Mi 15:00–16:00

Mo 18:00–19:00

■ SenTis HWS

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Daniel Drews, Tel.: 01 77 - 84504 51

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Berlin-Charlottenburg

Hanns-Braun-Str. 1

Di 18:00–19:00

REHASPORT

■ Beckenbodengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 1

Olympiapark, Sport-Gesundheits-

park im Olympiapark

Hanns-Braun-Str. 1

Mo 11:30–12:15

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Sportgemeinschaft Handicap

Berlin e.V.

Vereinsbüro, Tel.: 25 46 93 36

www.sgh-berlin.de

Katharina-Heinroth-Grundschule

Eisenbahnstraße 50

Fr 16:00–17:30

Fr 17:30–19:00

Fr 20:00–21:30

■ Gefäßsport¹

Innere Medizin

Gefäß- und Herzsport

Neukoölln e.V. - GeHeN

Frau Bozdag, Tel.: 1 30 14 40 90

www.herzsport-neukoelln.de

St. Gertrauden Krankenhaus

Paretzer Straße 11-12

Do 17:00–18:30

Do 18:30–20:00

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Berliner Schlittschuh-Club e.V.

Brigitte Mößner, Tel.: 3 21 79 79

www.schlittschuhclub-berlin.de

Hotel Seehof

Lietzensee Ufer 11

Mo, Di, Do 08:45–09:30

Mo, Do 10:00–10:45

Mo, Do 11:15–12:00

Mo, Do 12:30–13:15

Mo, Do 15:30–16:15

Mo, Do 16:45–17:30

Charlottenburg-Wilmersdorf

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Forum Bewegung e.V.

Andreas Schröder,
Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

Hotel Seehof

Lietzenseeufer 1

Mo 18:00–18:45

Mo 18:45–19:30

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Forum Bewegung e.V.

Andreas Schröder, Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

UBS Unfallbehandlungsstelle -

Unfallambulanz Berlin

Hildegardstraße 28

Di 15:15–16:00

Di 16:15–17:00

Mi 17:45–18:00

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Forum Bewegung e.V.

Andreas Schröder, Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

KWA Stift im Hohenzollernpark

Fritz-Wildung-Straße 22

Di 15:15–16:00

Di 16:15–17:00

Mi 17:45–18:30

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Physio - Fit e.V.

Margitta Daniels,
Tel.: 0 15 77 - 4 42 13 21

www.physio-fit-ev.de

Martin Luther Krankenhaus

Caspar-Theyß-Straße 27-31

Mo, Di, Do 10:00–10:45

Mo 13:00–13:45

Mo 13:45–14:30

Mo 14:30–15:15

Mo 15:15–16:00

Mo, Do 8:30–19:15

Mo, Do 19:15–20:00

Di, Do 10:45–11:30

Di 12:00–12:45

Di, Do 14:00–14:45

Di, Do 14:45–15:30

Di 15:30–16:15

Di 16:15–17:00

Do 11:30–12:15

Do 16:30–17:15

Do 17:15–18:00

Fr 09:30–10:15

Fr 10:15–11:00

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Sportgemeinschaft Handicap

Berlin e.V.

Vereinsbüro, Tel.: 25 46 93 36

www.sgh-berlin.de

Altes Stadtbad Charlottenburg

Krummestraße 9

Mo 19.30–21.00

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

VGS Kiebitz e.V.

Vivien Willer,

Tel.: 0 33 28 - 3 31 21 01 55

www.vgs-kiebitz.de

Physiotherapie Lembke

Fritz-Wildung-Str. 22

Mo 13:40–14.25

Mo 14:25–15:10

Di 11:00–11:45

Fr 18:00–18:45

Fr 18:45–19:30

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Wasserfreunde Spandau 04 e.V.

Mirko Michalak,

Tel.: 5 31 46 81 81 00,

Tel.: 01 52 - 53 97 00 71

www.spandau04-sportkurse.de

Forumbad

Hanns-Braun-Straße

Di 19:00–19:45

Di 19:50–20:35

Do 13:00–13:45

Do 14:00–14:45

■ Gymnastik

Koordinationstraining¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Hoppers Berlin-Sportgemein-

schaft e.V.

Oskar Bartaschek, Tel.: 51 65 43 55

Haus Malta

Insterburgallee 13 a

Do 15:30–16:15

■ Gymnastik

Koordinationstraining¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Hoppers Berlin-Sportgemein-

schaft e.V.

Herr Bartaschek, Tel.: 51 65 43 55

Vitanas Seniorenzentrum

Schäferberg

Königsstraße 25–27

Fr 09:30–10:15

Fr 10:30–11:15

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Aktiv-Konzept Gesundheits-

sport e.V.

Grit Flemert, Tel.: 3 42 02 55

www.aktiv-konzept.de

Albatros Physiotherapie

Bismarckstraße 24

Mo 13:15–14:15

Mo, Do 14:30–15:30

Di, Do 11:00–12:00

Di 16:30–17:30

Di 17:45–18:45

Di 18:45–19:45

Mi 07:30–08:30

Mi 08:30–09:30

Mi, Fr 10:00–11:00

Mi 11:30–12:30

Mi 12:30–13:30

Do 17:00–18:00

Do 18:15–19:15

Fr 09:00–10:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Alternative Sport- und Bewe-

gungstherapie Semper Sport e.V.

Dr. Göran Semper,

Tel.: 01 79 - 2 23 88 91

www.semper-sportev.de

Übungsstätte Pfalzburger Straße

Pfalzburger Straße 42

Mi 10:45–11:45

Mi 18:00–19:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Berliner Schlittschuh-Club e.V.

Brigitte Mößner, Tel.: 3 21 79 79

www.schlittschuhclub-berlin.de

Blaue Wolke

Reichsstraße 7

Mo 09:00–10:00

Mo 10:15–11:15

Mo 11:30–12:30

Fr 14:30–15:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions-

und Rehabilitations-Sport-

verein e.V.

Stefan Möllbach, Tel.: 39 74 64 37

www.bprsv.de

Aktive Sports

Salzufer 13

Di 08:00–09:00

Di, Do 09:00–10:00

Mi, Fr 16:00–17:00

Mi, Fr 17:00–17:45

Mi 19:00–20:00

Charlottenburg-Wilmersdorf

■ Gymnastik¹

Orthopädie

fitnowberlin Elisabeth Abraham UG

Elisabeth Abraham,
Tel.: 01 76 - 22 63 07 21

Hundred and Friends –
Klassisch Pilates
Berliner Straße 161

Do 11:00–11:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

RSV Vitalis Berlin e.V.

Irene Müller,
Tel.: 01 51 - 11 19 69 85

Sportve Charlottenburg
Wundstr. 16

Mo, Di, Mi 13:00–13:45

Mi 14:00–14:45

Fr 13:30–14:15

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Sportgeist-Berlin e.V.

Sascha Grabow, Tel.: 63 37 93 90

www.sportgeist-berlin.de

Sportstätte Sportgeist Berlin
Berliner Straße 46

Mo, Mi, Fr 10:00–11:00

Mo, Mi, Do, Fr 11:00–12:00

Mo, Mi, Fr 15:00–16:00

Mo, Mi 16:00–17:00

Di 08:00–09:00

Di 09:00–10:00

Fr 14:00–15:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Sportgemeinschaft Handicap Berlin e.V.

Vereinsbüro, Tel.: 25 46 93 36

www.sgh-berlin.de

Katharina-Heinroth-Grundschule
Eisenbahnstraße 50

Fr 19:00–20:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Sportgemeinschaft Handicap Berlin e.V.

Vereinsbüro, Tel.: 25 46 93 36

www.sgh-berlin.de

Sporthalle Peter-Ustinov-Schule
Neue Kantstraße 22/
Kuno-Fischer-Straße

Di, Do 16:00–17:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Verein für Rehabilitation,
Gesundheitsförderung u. Sport-
therapie Lokahi Loft e.V.**

Maria Lau, Tel.: 99 25 91 84

www.vfr.lokahiloft.de

Lokahi Loft

Joachim- Friedrich- Straße 37-38

Mo 08:00–08:45

Mo, Do 09:00–09:45

Mi 09:10–09:55

Mi 10:05–10:50

Do 10:00–10:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

VGS Kiebitz e.V.

Vivien Willer,

Tel.: 0 33 28 - 3 31 21 01 55

www.vgs-kiebitz.de

Physiotherapie Lembke

Fritz-Wildung-Str. 22

Mo, Mi 15:00–16:00

Mo, Do 19:30–20:30

Do 15:00–15:45

■ Hockergymnastik¹

Orthopädie

Physio - Fit e.V.

Margitta Daniels,

Tel.: 0 15 77 - 4 42 13 21

www.physio-fit-ev.de

Martin Luther Krankenhaus

Caspar-Theyß-Straße 27-31

Mo 09:00–09:45

■ Integrationssport¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Sportgemeinschaft Handicap Berlin e.V.

Vereinsbüro, Tel.: 25 46 93 36

www.sgh-berlin.de

Sporthalle Peter-Ustinov-Schule

Neue Kantstraße 22/
Kuno-Fischer-Straße

Mo 17:00–19:00

■ Lungensport

Innere Medizin

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 1 und 2a

Olympiapark, Sport-Gesundheits-
park im Olympiapark

Hanns-Braun-Str. 1

Di 12:45–13:30

Do 13:15–14:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

**GAp im Gesundheits- und
Rehabilitations-Sportverein**

Ursula Friedenstab,
Tel.: 0 45 41 - 87 96 91

www.gapnev.de

DRK Kreisverband Berlin e.V.

Herbartstr. 25

Di 17:30–19:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

**GAp im Gesundheits- und
Rehabilitations-Sportverein**

Ursula Friedenstab,
Tel.: 0 45 41 - 87 96 91

www.gapnev.de

Unternehmerinnen-Centrum West
Sigmaringer Straße 1

Mi 10:30–12:30

■ Lungensport¹

Innere Medizin

**Gesellschaft für Lungen-
gesundheit und Atemschulung
Havelhöhe gGmbH**

Yvette Gebert, Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

Unternehmerinnen-Centrum West
Sigmaringer Straße 1

Do 10:00–11:30

Do 11:30–13:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Intellektuelle Beeinträchtigungen

**Sport Club Siemensstadt
Berlin e.V.**

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Turnhalle Schule an der
Jungfernheide

Jugendweg 15-16

Sa 14:30–15:15

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

**Charlottenburger Turn- und
Sportverein von 1858 e.V.**

Roy Klatt, Tel.: 93 93 17 41

www.tsv58.de

Gymnastikraum Altes Stadtbad

Krumme Str. 10

Mi 09:30–10:30

Fr 10:00–11:00

Charlottenburg-Wilmersdorf



■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Kneipp-Verein Berlin e. V.

Gudrun Beckmann, Tel.: 8 22 08 64

www.kneipp-verein-berlin.de

Gymnastikraum Aßmannshäuser

Kneipp-Verein Berlin

Aßmannshäuser Str. 23a

Mi 15:00–16:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Pro Sport Berlin 24 e. V.

Carmen Dorus, Tel.: 89 77 97 18

www.pro-sport-berlin24.de

Ballettsaal

Forckenbeckstr. 18

Mo 13:00–13:45

Mo, Mi, Do 14:00–14:45

Mo 16:00–16:45

Di 08:45–09:30

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Pro Sport Berlin 24 e. V.

Carmen Dorus, Tel.: 89 77 97 18

www.pro-sport-berlin24.de

Gymnastiksaal

Forckenbeckstr. 18

Di 16:00–16:45

Di, Mi 17:00–17:45

Di 18:00–18:45

Mi 08:45–09:30

Mi 09:30–10:15

Do 15:00–15:45

Fr 12:00–12:45

Fr 13:15–14:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Pro Sport Berlin 24 e. V.

Carmen Dorus, Tel.: 89 77 97 18

www.pro-sport-berlin24.de

Kursaal 1

Glockenturmstr. 21

Di 16:00–16:45

Di, Do 17:00–17:45

Mi, Fr 08:45–09:30

Mi, Fr 09:45–10:30

Mi, Fr 10:45–11:30

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 1 und 2a

Olympiapark, Sport-Gesundheits-

park im Olympiapark

Hanns-Braun-Str. 1

Mo, Mi, Fr 09:15–10:00

Mo, Mi 10:15–11:00

Mo, Mi 10:45–11:30

Mo, Mi 11:15–12:00

Mo, Mi 12:30–13:15

Mo, Di 14:00–14:45

Mo 14:15–15:00

Mo, Mi 15:15–16:00

Mo, Di 17:15–18:00

Mo, Di, Mi 18:15–19:00

Mi 08:45–09:30

Mi 09:45–10:30

Mi 11:45–12:30

Mi 16:15–17:00

Mi 17:45–18:30

Mi 19:15–20:00

Do 16:00–16:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Pro Sport Berlin 24 e. V.

Carmen Dorus, Tel.: 89 77 97 18

www.pro-sport-berlin24.de

Sport-Mehrzweckraum

Glockenturmstr. 21

Mo 10:00–10:45

Mo 11:00–11:45

■ Nordic Walking¹

Orthopädie

Wasserfreunde Spandau 04 e. V.

Mirko Michalak,

Tel.: 5 31 46 81 80 00

www.spandau04-sportkurse.de

Forumbad

HVT Olympiapark Berlin

Mi 09:00–10:00

■ Rollstuhlsport (K7)¹

Neurologie

Rollstuhl-Sport-Club Berlin e. V.

Tom Kolwalzik, Tel.: 7 97 30 28

www.rscberlin.de

Sporthalle Peter-Ustinov-Schule

Neue Kantstraße 22/

Kuno-Fischer-Straße

Mo 19:00–19:45

Di 18:30–19:15

Do 16:00–16:45

■ Rollstuhlsport¹

Neurologie

Sportgemeinschaft Handicap

Berlin e. V.

Vereinsbüro, Tel.: 25 46 93 36

www.sgh-berlin.de

Sporthalle Peter-Ustinov-Schule

Neue Kantstraße 22/

Kuno-Fischer-Straße

Mi 17:00–22:00

Do 20:00–22:00

Fr 16:00–18:30

■ Schwimmen¹

Orthopädie

Sportgemeinschaft Handicap

Berlin e. V.

Vereinsbüro, Tel.: 25 46 93 36

www.sgh-berlin.de

Stadtbad Wilmersdorf

Mecklenburgische Straße 76

Di 19:00–21:00

Charlottenburg-Wilmersdorf

■ Wassergymnastik

Orthopädie

Kneipp-Verein Berlin e.V.

Gudrun Beckmann, Tel.: 8 22 08 64

www.kneipp-verein-berlin.de

Stadtbad Wilmersdorf Berliner

Bäderbetriebe

Mecklenburgische Straße 80

Mo 20:00–20:45

Fr 13:00–13:45

Fr 14:00–14:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Berliner Familien-Sport-Club e.V.

Susanne Waiblinger,

Tel.: 95 61 39 72

www.berliner-familien-sportclub.de

Gymnastikraum

Gymnastikstudio Schlanke Linie

Georg-Wilhelm-Str. 20

Mo 13:00–14:00

Mo 18:15–19:15

Di, Do 15:30–16:30

Mi 19:15–20:15

Do 14:15–15:15

Fr 17:00–18:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Charlottenburger Turn- und

Sportverein von 1858 e.V.

Roy Klatt, Tel.: 93 93 17 41

www.tsv58.de

Gymnastikraum Altes Stadtbad

Krumme Str. 10

Mo 16:00–17:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Forum Bewegung e.V.

Andreas Schröder, Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

Ballettstudio A.Fellmann

Berliner Str. 120

Mo 15:00–15:45

Mo 17:15–18:00

Di 10:00–10:15

Di 11:00–11:45

Do 19:15–20:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Forum Bewegung e.V.

Andreas Schröder, Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

Randori

Berliner Str. 30

Di 09:00–09:45

Di 10:00–10:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Kneipp-Verein Berlin e.V.

Gudrun Beckmann, Tel.: 8 22 08 64

www.kneipp-verein-berlin.de

Gymnastikraum Aßmannshäuser

Kneipp-Verein Berlin

Aßmannshäuser Str. 23a

Mo 12:00–13:00

Mo 16:30–17:30

Mo 17:45–18:45

Di 13:00–14:00

Di 14:15–15:15

Mi 11:15–12:15

Mi 12:30–13:30

Mi 13:45–14:45

Do 17:00–18:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 2 mit Geräten

Olympiapark Sport-Gesundheits-

park im Olympiapark

Hanns-Braun-Str. 1

Mo 20:00–20:45

Mo 09:45–10:30

Mo 16:15–17:00

Di 09:15–10:00

Di 10:15–11:00

Di 16:15–17:00

Di 19:15–20:00

Mi 12:15–13:00

Do 08:45–09:30

Do 09:45–10:30

Fr 08:15–09:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Physio - Fit e.V.

Margitta Daniels,

Tel.: 0 15 77 - 4 42 13 21

www.physio-fit-ev.de

Martin Luther Krankenhaus

Caspar-Thyß-Straße 27-31

Mo, Do 17:30–18:15

Do 18:15–19:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

TopFit e.V.

Herr Mattheis, Tel.: 89 09 12 50

Physiotherapiepraxis

Joachim-Friedrich-Straße 16

Do 19:00–20:00

Fr 19:00–19:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

TopFit e.V.

Harald Windler, Tel.: 89 09 12 50

Physiotherapiepraxis

Joachim-Friedrich-Straße 16

Mi 18:00–19:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

VGS Kiebitz e.V.

Vivien Willer,

Tel.: 0 33 28 - 3 31 21 01 55

www.vgs-kiebitz.de

Physiotherapie Lembke

Fritz-Wildung-Str. 22

Fr 15:00–16:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Christopher Roberts,

Tel.: 01 52 - 53 63 97 72

[www.lichtenberger-](http://www.lichtenberger-gesundheitssport.de)

[gesundheitssport.de](http://www.lichtenberger-gesundheitssport.de)

Sport Therapie Zentrum Skolio S

Barstraße 29

Di 10.30–11.15

Mi 17:00–17:45

Mi 18:15–19:00

Do 10:00–10:45

Fr 09:00–09:45

Fr 10.30–11.15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Wasserfreunde Spandau 04 e.V.

Christina Boldt,

Tel.: 01 52 - 53 97 00 71

www.spandau04-sportkurse.de

HVT Olympiapark Berlin

Hanns-Braun-Straße

Mi 10:00–11:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Wasserfreunde Spandau 04 e.V.

Mirko Michalak,

Tel.: 5 31 46 81 81 00,

Tel.: 01 52 - 53 97 00 71

www.spandau04-sportkurse.de

Forumbad

HVT Olympiapark Berlin

Mi 11.00–11.45

Mi 12.00–12.45



116117

RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!

Der Ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin



Hilfe bei akuten Beschwerden oder außerhalb der Sprechzeiten: Der Ärztliche Bereitschaftsdienst der KV Berlin ist für Sie erreichbar

Medizinisch ausgebildetes und geschultes Personal nimmt ihren Anruf unter der Nummer 116117 rund um die Uhr entgegen. Anhand eines standardisierten medizinischen Ersteinschätzungsverfahrens erhalten Sie Hilfe zur passenden medizinischen Versorgung:

- Es wird auf eine dienstbereite Praxis in ihrer Nähe oder auf eine der elf KV-Notdienstpraxen an einem Berliner Krankenhaus verwiesen.
- Oder Sie werden zu einer ärztlichen Telefonberatung weitergeleitet.
- Für Personen, die nicht selbst eine Praxis aufsuchen können, wird ggf. ein fahrender ärztlicher Hausbesuchsdienst gerufen.
- Bei Lebensgefahr: Sie werden sofort an die 112 (Rettungsdienst) weitergeleitet.

Weitere Patientenserviceangebote der KV Berlin



Sie suchen einen Termin bei einem Facharzt oder Psychotherapeuten?

Die Terminservicestelle (TSS) der KV Berlin unterstützt Sie entweder telefonisch über die 116117 oder online unter www.116117-termine.de. Möglich ist auch die Vermittlung von Terminen bei Haus- und Kinderärzt:innen.



Sie wollen sich online über Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen in ihrer Nähe informieren?

Mit nur wenigen Klicks finden Sie über die Arzt- und Psychotherapeuten-suche auf der Website der KV Berlin alle Praxisadressen zu Ihrer Suchanfrage sowie umfangreiche Informationen zu Sprechzeiten, Barrierefreiheit oder Spezialisierungen der Praxis.

Die Kassenärztliche Vereinigung (KV) Berlin ist die Dachorganisation der mehr als 10.000 niedergelassenen und in Praxen angestellten Vertragsärzt:innen und Vertragspsychotherapeut:innen in Berlin. Sie sorgt u. a. für eine ambulante medizinische Versorgung auf hohem Niveau – rund um die Uhr.



Alle Informationen zum Ärztlichen Bereitschaftsdienst und den weiteren Serviceangeboten finden Sie online unter www.kvberlin.de

Charlottenburg-Wilmersdorf



REHA HERZSPORT

■ Herzsport²

Herzkrankungen

Charlottenburger TSV 1858 e.V.
Roy Klatt, Tel.: 93 93 17 41

www.tsv58.de

Erwin von Witzlebenschule
Harlemweg 34

Mi 17:30–19:30

■ Herzsport²

Herzkrankungen

Herzpraxis Wilmersdorf MVZ
Constanze Müller, Tel.: 8 21 10 09

www.herzpraxis-wilmersdorf.de

Zentrum f. Gesundheit u. Sport
Hohenzollerndamm 187

Mo, Do, Fr 09:00–10:00

Mo, Mi, Do, Fr 10:00–11:00

Mo, Mi, Do, Fr 11:00–12:00

Mo 16:00–17:00

Mo 17:00–18:00

Mo 18:00–19:00

Di 08:30–09:30

Di 09:30–10:30

Di 10:30–11:30

Di 11:30–12:30

Di, Mi 14:15–15:15

Di, Mi 15:15–16:15

Di, Do 16:15–17:15

Di, Do 17:15–18:15

Mi, Do, Fr 12:00–13:00

■ Herzsport²

Herzkrankungen

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Agnes Kutz, Tel.: 89 79 17 0

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark Berlin
Forckenbeckstr. 21

Mo, Mi 08:00–09:00

Mo, Mi 08:30–09:30

Mo, Mi, Sa 09:00–10:00

Mo, Mi, Fr 09:30–10:30

Mo, Mi, Sa 10:00–11:00

Mo, Mi, Fr 10:30–11:30

Mo, Mi, Fr 11:00–12:00

Mo, Mi, Fr 11:30–12:30

Mo, Mi, Fr 12:00–13:00

Mo, Mi, Fr 12:30–13:30

Mo, Mi, Do, Fr 13:00–14:00

Mo, Mi, Fr 13:30–14:30

Mo, Mi, Do, Fr 14:00–15:00

Mo, Fr 14:30–15:30

Do 15:00–16:00

Do 16:00–17:00

Do 17:00–18:00

Do 18:00–19:00

Do 18:30–19:30

Fr 08:45–09:45

Fr 09:45–10:45



■ Herzsport²

Herzkrankungen

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Marcel Werner, Tel.: 81 81 20

www.sport-gesundheitspark.de

Olympiapark, Turnhaus 2.OG
Hanns-Braun-Str. 1

Mo 12:00–13:00

Di 10:00–11:00

Di 11:15–12:15

Do 10:30–11:30

Do 11:45–12:45

Do 16:45–17:45





berliner gesellschaft für
prävention und rehabilitation
von herz-kreislaufkrankungen e.v.

Sie suchen eine Herzgruppe in Wohnortnähe?

Als Fachgesellschaft der Berliner Herzgruppen unterstützen wir Sie nach einer Verordnung durch Ihren Arzt bei der Suche nach einer zertifizierten Herzgruppe in Wohnortnähe. Nutzen Sie die Herzgruppensuche auf unserer Homepage oder rufen Sie uns an.

BGPR e.V.
Forckenbeckstr. 21
14199 Berlin
info@bgpr.de

Tel.: 030 - 403 61 17 40
Fax: 030 - 403 61 17 45
Sprechstunden:
Di. & Do. 10:00 bis 14:00 Uhr

www.bgpr.de
www.herzgruppen-berlin.de
sowie nach Terminabsprache

Friedrichshain-Kreuzberg

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Muskel-Skelettsystem

■ Wirbelsäulengymnastik

Erwachsene

Turnverein Nordost e.V.

Ingrid Winter, Tel.: 9 71 66 25

eva.kinski@web.de

Gymnastikraum SG EBT

1952 e.V.

Samariterstr. 19/20

Do 09:45–11:00

Allgemeiner Präventionssport

■ Mama fit - Baby mit

Erwachsene

KiezTurner e.V.

Geschäftsstelle,

Tel.: 61 20 15 55

www.kiezturner.de

im FitnessCenter aTB

Am Tempelhofer Berg 6

Di 11:30–12:30

Herz-Kreislauf

■ Herzkreislauftraining

Erwachsene

Turnverein Nordost e.V.

Ingrid Winter, Tel.: 9 71 66 25

www.tvno-berlin.de

SG Empor Brandenburger Tor

Samariterstr. 19-20

Do 11:00–13:00

Muskel-Skelettsystem

■ FaszienFitness

Erwachsene

KiezTurner e.V.

Geschäftsstelle,

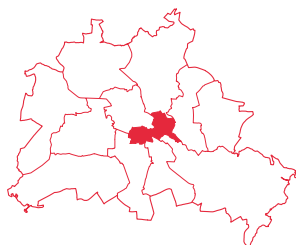
Tel.: 61 20 15 55

www.kiezturner.de

im FitnessCenter aTB

Am Tempelhofer Berg 6

Mi 17:30–18:30



■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Polizeisportverein

Olympia Berlin e.V.

Robert Ernst, Tel.: 39 50 98 30

www.psv-olympia.de

Kita Die kleinen Entdecker

Strausberger Str. 49

Mi 13:00–14:00

■ Rücken Fit

Erwachsene

KiezTurner e.V.

Geschäftsstelle,

Tel.: 61 20 15 55

www.kiezturner.de

im FitnessCenter aTB

Am Tempelhofer Berg 6

Mi 16:30–17:30

■ Rückentraining sanft und effektiv

Erwachsene

Berliner Turnerschaft Korporati-

on Turn- und Sportverein e.V.

Bianca Weber, Tel.: 6 65 19 92

<http://www.berlinerturnerschaft.de>

Die Turnhalle

Ohlauer Str. 24

Mo 08:15–09:15

1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

■ Wirbelsäulenprävention in der Schwangerschaft

Erwachsene

Berliner Turnerschaft Korporati-

on Turn- und Sportverein e.V.

Bianca Weber, Tel.: 6 65 19 92

<http://www.berlinerturnerschaft.de>

Die Turnhalle

Ohlauer Str. 24

Fr 15:30–16:30

REHASPORT

■ Beckenbodengymnastik

Orthopädie

KiezTurner e.V.

Inés Ferrer-Wehlocke,

Tel.: 61 20 15 55

www.kiezturner.de

Karateraum FitnessCenter aTB

Am Tempelhofer Berg 6

Mi 10:00–11:00

■ Beckenbodengymnastik

Orthopädie

Turngemeinde in Berlin 1848 e.V.

Bettina Blanckmeister,

Tel.: 61 10 10 20

www.tib1848ev.de

Kursraum Vereinszentrum

Columbiadamm 111

Mi 12:00–12:45



Friedrichshain-Kreuzberg

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Neurologie

Sportverein Pfeffersport e.V.

Elisabeth Franke,
Tel.: 4 20 26 18 16

www.pfeffersport.de

Mariannen Arena

Mariannenstraße 47

Di 16:00–18:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

BST-Aktiv FunAndZeal Berlin-Brandenburg e.V.

Manuela Fratzscher,
Tel.: 42 02 83 65

TH Europaschule im

Hausburgviertel

Otto-Ostrowski-Straße 44

Do 18:00–18:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

BST-Aktiv FunAndZeal Berlin-Brandenburg e.V.

Manuela Fratzscher,
Tel.: 42 02 83 65

Pettenkofer-Grundschule

Pettenkoferstraße 20-24

Di, Mi 18:15–19:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

BST-Aktiv FunAndZeal Berlin-Brandenburg e.V.

Manuela Fratzscher,
Tel.: 42 02 83 65

Bewegungsraum

Marchlewskistr. 33

Mo 09:00–09:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Kazoku Sportverein e.V. Abteilung Gymnastik

Stefanie Hellriegel,
Tel.: 39 20 42 25

www.kazoku.berlin

Kurt-Ritter-Sportplatz

(Gymnastikraum)

Gürtelstraße 20-22

Mo 09:00–10:00

Mo 10:00–11:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

SC Banzai e.V.

Abteilung Gesundheitssport

Herr Bugur,
Tel.: 01 77 - 7 58 75 02

www.sc-banzai.de

SC Banzai e.V.

Kottbusser Damm 25

Mo 11:00–12:00

Mi 12:30–13:30

Sa 16:00–17:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Sportverein Tora Berlin e.V.

Jörg Kohl, Tel.: 75 52 01 10

www.sv-tora.de

Grundschule am Traveplatz

Jessnerstraße 24-32

Fr 18:00–18:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Sportverein Tora Berlin e.V.

Jörg Kohl, Tel.: 75 52 01 10

www.sv-tora.de

Emanuel-Lasker-OS (Halle II) -

Filiale GS, Sporthalle II

Modersohnstraße 53

Di 18:30–19:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Sportverein Tora Berlin e.V.

Jörg Kohl, Tel.: 75 52 01 10

www.sv-tora.de

Kurt-Ritter-Sportplatz

Gürtelstraße 20-22

Di 09:00–10:00

Di 10:00–11:00

■ Gymnastik¹

Psychiatrie

USE-Sozialpädagogischer Wassersport e.V.

Hendrik Lüttschwager,
Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

Union Sozialer Einrichtungen

Oranienstraße 26

Di 09:00–10:00

Di 09:15–10:00

Mi 09:00–09:45

Mi 10:00–10:45

Mi 11:00–11:45

■ Lungensport

Innere Medizin

Turngemeinde in Berlin 1848 e.V.

Bettina Blanckmeister,
Tel.: 61 10 10 20

www.tib1848ev.de

Saal 1 Vereinszentrum

Columbiadamm 111

Di 15:00–16:00

Di 16:00–17:00

Fr 12:00–13:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Berlin-Brandenburg e.V.

Manuela Fratzscher,
Tel.: 42 02 83 65

Pettenkofer-Grundschule

Pettenkoferstraße 20-24

Di 17:30–18:15

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Gesellschaft für Lungengesundheit und Atemschulung Havelhöhe gGmbH

Yvette Gebert, Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

Gemeindehaus der Ev. Jesus

Christus-Kirchengemeinde

Wartenburgstr. 7

Mo 10:00–11:30

Mo 11:30–13:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Allgemeiner Turn-Verein zu Berlin e.V.

Mike Hoffmann, Tel.: 61 07 43 36

www.atv-berlin.de

Sporthalle Sportzentrum

Baruther Straße

Baruther Str. 20

Mo 16:00–16:45

Mo 17:00–17:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Berliner Turnerschaft Korporation Turn- und Sportverein e.V.

Claudia Becker, Tel.: 6 65 19 92

www.berlinerturnerschaft.de

Turnhalle

Ohlauer Str. 24

Mo 16:00–16:45

Mo 17:00–17:45

Mi 09:00–09:45

Friedrichshain-Kreuzberg

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

KiezTurner e.V.

Inés Ferrer-Woehlcke,
Tel.: 61 20 15 55

www.kiezturner.de

Gymnastikraum Haus des Sports
Böcklerstr. 1

Mi 07:30–08:15

Do 13:30–14:15

Do 14:30–15:15

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

KiezTurner e.V.

Inés Ferrer-Woehlcke,
Tel.: 61 20 15 55

www.kiezturner.de

Karateraum FitnessCenter aTB
Am Tempelhofer Berg 6

Mo 11:00–11:45

Mo 14:00–14:45

Mo, Di, Do 15:00–15:45

Di 12:00–12:45

Di 13:00–13:45

Mi 08:30–09:15

Mi 13:30–14:15

Mi 14:30–15:15

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Turngemeinde in Berlin 1848 e.V.

Bettina Blanckmeister,
Tel.: 61 10 10 20

www.tib1848ev.de

Kursraum Vereinszentrum
Columbiadamm 111

Mo 14:00–14:45

Mo 15:00–15:45

Do 16:00–16:45

Fr 13:00–13:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Turngemeinde in Berlin 1848 e.V.

Bettina Blanckmeister,
Tel.: 61 10 10 20

www.tib1848ev.de

Saal 1 Vereinszentrum
Columbiadamm 111

Di 17:00–17:45

Mi 09:00–09:45

Mi 10:00–10:45

Mi 11:00–11:45

Do 18:30–19:15

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Berliner Turnerschaft Korporation Turn- und Sportverein e.V.
Claudia Becker, Tel.: 6 65 19 92

www.berlinerturnerschaft.de

Turnhalle
Ohlauer Str. 24

Mi 09:45–10:30

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

KiezTurner e.V.

Inés Ferrer-Woehlcke,
Tel.: 61 20 15 55

www.kiezturner.de

Karateraum FitnessCenter aTB
Am Tempelhofer Berg 6

Mo 11:00–11:45

Mo 10:00–10:45

Di 10:00–11:00

Di 16:00–17:00

Mi 16:30–17:30

Do 12:15–13:15

Do 16:00–17:00

Fr 09:00–09:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

SC Banzai e.V.

Abteilung Gesundheitssport
Herr Bugur,
Tel.: 01 77 - 7 58 75 02

www.sc-banzai.de

SC Banzai e.V.
Kottbusser Damm 25

Di, Do 16:30–17:30

Do 17:30–18:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Sportverein Tora Berlin e.V.

Jörg Kohl, Tel.: 75 52 01 10

www.sv-tora.de

Kreativitätszentrum BIP
Strausberger Str. 38

Mi 17:00–18:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für Gesundheitssport, Prävention
Michael Goliasch, Tel.: 2 96 99 00

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Fitness Company Berlin

Rüdersdorfer Straße 71

Mi 11:00–12:00

Do 10:00–11:00



■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für Gesundheitssport, Prävention

Michael Goliasch, Tel.: 2 96 99 00

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Fitness Company Berlin
Rüdersdorfer Straße 71

Di, Fr 10:00–11:00

REHA HERZSPORT

■ Herzsport²

Herzkrankungen

Turngemeinde in Berlin 1848 e.V.

Jörg Krieger, Tel.: 61 10 10 15

www.tib1848ev.de

TiB Sportzentrum
Columbiadamm 111

Di, Mi 12:30–14:00

Di 14:00–15:00

Di 15:00–16:00

Di 15:30–17:00

Mi 14:00–15:30

Fr 12:00–13:30

Fr 13:30–15:00



Gesund bewegen in jedem Alter!

Mit dem Sport-Gesundheitspark zu mehr Lebensqualität

Im Alltag bewegen wir uns immer weniger. Oft kommen Stress und Hektik im Beruf und in der Freizeit sowie eine unausgewogene Ernährung hinzu. Kraftlosigkeit, Bluthochdruck, Übergewicht und Rückenbeschwerden können die Folge sein.

Seit 35 Jahren verhilft der Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. mit seinen gesundheitsbezogenen Sport- und Bewegungsangeboten Menschen aller Altersgruppen zu mehr Wohlbefinden.

An unseren fünf Standorten trainieren etwa 7.000 Mitglieder in Kleingruppen unter Anleitung erfahrener Sportwissenschaftler und Sportwissenschaftlerinnen – inklusive sportmedizinischer Betreuung.

Gemeinsam finden wir ein Bewegungsangebot, das zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen passt. Starten Sie jetzt Ihren Weg zurück zu mehr Kraft, Stabilität und Lebensqualität.

Vereinbaren Sie ein individuelles Beratungsgespräch und lernen Sie uns unverbindlich kennen!

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Charlottenburg ☎ 030 81 81 20

Hohenschönhausen ☎ 030 72 626 7219

Wedding ☎ 030 450 83 550

Wilmersdorf ☎ 030 89 79 170

Zehlendorf ☎ 030 847 19 550



Besuchen Sie unseren
YouTube-Kanal!

Gesundheitssport

- Gesundheits-, Athletik- und Ausdauertraining
- Medizinisches Krafttraining
- Rückentherapie und -training
- indikationsbezogene Angebote (u.a. Herz, Schlaganfall, Diabetes, Krebs, Lunge, Gefäße, Parkinson)
- SenTis (Schlingentraining bei Gelenk- und Rückenschmerzen)
- FIDELIO – Gesundheitssport für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht
- Gesund abnehmen

Sportmedizin

Im DOSB lizenzierten Zentrum für Sportmedizin können Sie sich, unabhängig von einer Mitgliedschaft, gezielt sportmedizinisch untersuchen und beraten lassen – ganz gleich, ob Sie passioniert Sport treiben oder einfach (wieder) in einen aktiveren Lebensstil einsteigen möchten.

**Zentrum für
Sportmedizin**



Sport-Gesundheitspark

Gesund bewegen.

Lichtenberg

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

■ AlltagsTrainingsProgramm

Erwachsene

Sportzeit e.V.

Gabriele Senkel,

Tel.: 01 52 - 04 26 19 91

www.meinesportzeit.de

Turnhalle

Rüdigerstr. 76

Do 17:00–18:00

■ Cardiofitness plus Gymnastik und Spiel

Erwachsene

Gesundheitssport Lichtenberg e.V.

Jochen Becker,

Tel.: 01 70 - 6 24 63 76

www.gesundheitssport-lichtenberg.de

Sporthalle

Seehausener Str. 5

Do 11:45–13:00

Do 13:30–14:45

■ Gesundheitstraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitsspark Berlin e.V.

Dr. Andreas HeißeI,

Tel.: 7 26 26 72 19

www.sport-gesundheitsspark.de

Sport-Gesundheitsspark

Berlin-Hohenschönhausen

Fritz-Lesch-Str. 29

Mo 12:00–12:45

Mo 18:30–19:30

Di 12:00–12:45

■ Rüstig und aktiv

Erwachsene

Sportzeit e.V.

Gabriele Senkel,

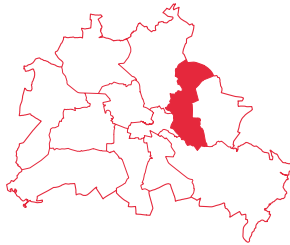
Tel.: 01 52 - 04 26 19 91

www.meinesportzeit.de

Grundschule im Gutspark

Josef-Orlopp-Str. 20

Mo 18:00–19:00



■ STEP.De-Training

Erwachsene

Sport-Gesundheitsspark Berlin e.V.

Dr. Andreas HeißeI, Tel.: 7 26 26 72 19

www.sport-gesundheitsspark.de

Sport-Gesundheitsspark

Berlin-Hohenschönhausen

Fritz-Lesch-Str. 29

Mo 17:30–18:30

Di, Fr 17:00–18:00

Di, Mi 18:00–19:00

Do 09:00–10:00

Do 19:00–20:00

■ Wir werden älter, na und?

Erwachsene

Sportzeit e.V.

Gabriele Senkel,

Tel.: 01 52 - 04 26 19 91

www.meinesportzeit.de

Grundschule im Gutspark

Josef-Orlopp-Str. 20

Do 18:00–19:00

Entspannung/Stressbewältigung

■ SenTis Entspannung

Erwachsene

Sport-Gesundheitsspark Berlin e.V.

Dr. Andreas HeißeI,

Tel.: 7 26 26 72 19

www.sport-gesundheitsspark.de

Sport-Gesundheitsspark

Berlin-Hohenschönhausen

Fritz-Lesch-Str. 29

Mo 16:30–17:30

Do 11:00–12:00

Fr 15:00–16:00

1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

Herz-Kreislauf

■ Frauenfitness 50plus

Erwachsene

Gesundheitssport Lichtenberg e.V.

Jochen Becker,

Tel.: 01 70 - 6 24 63 76

www.gesundheitssport-lichtenberg.de

Sporthalle

Seehausener Str. 5

Mo 17:00–18:15

Mo 17:45–19:00

■ Herzsport

Erwachsene

Sport-Gesundheitsspark

Berlin e.V.

Dr. Andreas HeißeI,

Tel.: 7 26 26 72 19

www.sport-gesundheitsspark.de

Sport-Gesundheitsspark

Berlin-Hohenschönhausen

Fritz-Lesch-Str. 29

Mo, Mi 07:40–08:40

Mo, Mi 08:00–09:00

Mo, Mi 08:40–09:40

Mo, Mi 09:00–10:00

Mo, Mi 09:40–10:40

Mo, Mi 10:00–11:00

Mo 10:40–11:40

Mo, Mi 11:00–12:00

Mo 11:40–12:40

Di 18:00–19:00

Do 15:20–16:20

Do 16:00–17:00

Do 17:00–18:00

Do 18:00–19:00

■ Walking

Erwachsene

Turn- und Sportverein

Hohenschönhausen 1990 e.V.

Helmut Klonz,

Tel.: 01 52 - 21 76 49 51

www.tus-hsh.de

Sportplatz Fritz-Reuter-O/OG

Prendener Str. 29

Mo 19:30–21:00

Muskel-Skelettsystem

■ Altersgerechtes Dehnen und Kräftigen, Schulung von Koordination und Gleichgewicht

Erwachsene

Turn- und Sportverein Hohenschönhausen 1990 e.V.
Geschäftsstelle, Tel.: 92 37 26 12

www.tus-hsh.de

Sporthalle

Leuenberger Str. 5

Di 15:30–16:30

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Polizeisportverein Olympia Berlin e.V.

Robert Ernst, Tel.: 39 50 98 30

www.psv-olympia.de

Kiez-Sporthalle Lichtenberg

Rudolf-Seiffert-Str. 37

Mi 20:00–21:00

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Turn- und Sportverein Hohenschönhausen 1990 e.V.
TuS Hohenschönhausen
Geschäftsstelle, Tel.: 92 37 26 11

www.tus-hsh.de

Grundschule am Wilhelmsberg
Sandinostr. 8

Do 18:00–19:00

■ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Erwachsene

Sport und Gymnastik in Berlin e.V.

Claudia Manz,

Tel.: 01 72 - 3 25 28 91

Haus

Marzanner Str. 34

Mi 09:00–10:00



■ Rückentraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Dr. Andreas Heißel,
Tel.: 7 26 26 72 19

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Hohenschönhausen
Fritz-Lesch-Str. 29

Mo, Fr 16:00–17:00

Mo 19:30–20:30

Di 09:00–10:00

Di, Do 10:00–11:00

Di, Do 11:00–12:00

Di 12:00–13:00

Di, Do 15:00–16:00

Mi 17:00–18:00

Mi 19:00–20:00

Do 13:00–14:00

Do 14:00–15:00

■ SenTis Ganzkörper

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Dr. Andreas Heißel,
Tel.: 7 26 26 72 19

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Hohenschönhausen
Fritz-Lesch-Str. 29

Mo, Do 17:00–18:00

Mo 18:00–19:00

Di, Do 09:00–10:00

Di 11:00–12:00

Di 14:00–15:00

Di, Mi 16:00–17:00

Di 17:00–18:00

Di, Mi, Do 19:00–20:00

Mi 18:00–19:00

Do 10:00–11:00

■ SenTis Sport

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Dr. Andreas Heißel,
Tel.: 7 26 26 72 19

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Hohenschönhausen
Fritz-Lesch-Str. 29

Mo 19:00–20:00

Mi 20:00–21:00

Fr 18:00–19:00



■ SenTis HWS

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Dr. Andreas Heißel,
Tel.: 7 26 26 72 19

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Hohenschönhausen
Fritz-Lesch-Str. 29

Do 18:00–19:00

REHASPORT

■ Diabetikersport¹

Innere Medizin

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für
Gesundheitssport, Prävention
Thomas Reinhold, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68-70

Mi 14:00–15:00

■ Elektrorollstuhlhockey (K7)¹

Neurologie

TuS Hohenschönhausen 1990 e.V.
Abt. Elektrorollstuhlhockey
Elke Borgmann, Tel.: 96 27 71 65

www.tus-hsh.de

Sporthalle Fritz-Reuter-OG

Prendener Straße 29

Mi 17:45–18:30

Mi 18:45–19:30

■ Gefäßsport²

Innere Medizin

Ev. Krankenhaus Königin
Elisabeth Herzberge
Frank Stolze, Tel.: 54 72 0

www.keh-berlin.de

Sporthalle

Seehausener Str.5

Fr 10:45–11:30

■ Gymnastik Hüfte-Knie¹

Orthopädie

Gesundheitssport der Reha-
Tagesklinik im Forum Pankow e.V.
Kristin Dorka-Seidel,
Tel.: 97 60 66 62

www.physiobalance.berlin

physio balance

Franz-Jacob-Straße 10

Mo, Mi 11:00–11:50

Mo, Mi 12:00–12:50

Mi 14:00–14:50

Mi 17:00–17:50

Fr 09:00–09:50

Lichtenberg

■ Gymnastik Hüfte-Knie¹

Orthopädie

Rehasportverein
Siegfriedshöfe e. V.

Ines Landgraf, Tel.: 57 79 80 14

www.therapiezentrum-siegfriedshoefe.de

Therapiezentrum Siegfriedshöfe
Siegfriedstraße 204a

Di 18:00–19:00

Mi 12:00–13:00

■ Gymnastik mit Elementen aus Pilates¹

Orthopädie

Gesundheitssport der Reha-
Tagesklinik im Forum Pankow e. V.

Elisa Homuth, Tel.: 97 60 66 62

www.physiobalance.berlin

physio balance

Franz-Jacob-Straße 10

Di 13:00–13:50

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Krebskrankungen

ViVental GmbH

Bengt Krüger, Tel.: 35 19 95 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Lichtenberg
Ruschestraße 103

Mo 13:30–14:15

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitations-
Sportverein e. V.

Thorsten Stöhr, Tel.: 5 25 13 16

www.bprsv.de

Sportreha Lichtenberg
Alt-Friedrichsfelde 113

Mo, Mi 09:15–10:00

Mo 11:15–12:00

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

TuS Hohenschönhausen 1990 e. V.
Abt. Elektrorollstuhlhockey

Marina Schmidt, Tel.: 98 11 42 77

www.tus-hsh.de

Turnhalle Manfred-von-Ardenne-
Gymnasium

Leuenbergerstr. 5

Mo 18:00–18:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Bengt Krüger, Tel.: 35 19 95 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Lichtenberg
Ruschestraße 103

Mo 07:45–08:30

Mo 10:15–11:00

Mo, Di, Mi, Do, Fr 15:30–16:15

Di, Mi, Fr 12:30–13:15

Di, Mi, Fr 13:30–14:15

Di 16:30–17:15

Di 19:00–19:45

Mi 07:30–08:15

Mi 09:30–10:15

Do 19:00–19:45

Fr 16:45–17:45

■ Gymnastik¹

Neurologie

Gesundheitssport der Reha-
Tagesklinik im Forum Pankow e. V.

Kristin Dorka-Seidel,

Tel.: 97 60 66 62

www.physiobalance.berlin

physio balance

Franz-Jacob-Straße 10

Mo 15:00–15:45

Mi 07:00–07:45

Fr 12:00–12:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Behindertensportverein
Nordost e. V.

Frau Männchen,

Tel.: 01 57 - 34 71 50 29

www.bsv-nordost.de

Carl-v.-Linné-Schule

Paul-Junius-Straße 15

Mo, Fr 17:00–18:00

Mi 16:00–18:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Berliner Gesundheitssport
Netzwerk e. V.

Pierre Bieniek, Tel.: 9 70 41 64

www.go-bgn.net

Vital Inn

Küstriner Straße 46

Mo 08:30–09:15

Mo 10:30–11:15

Di 10:00–10:45

So 15:30–16:15

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitations-
Sportverein e. V.

Martina Schellner, Tel.: 55 26 33 03

www.bprsv.de

Fitco Fitness

Herzbergstr. 87-99

Mo 10:00–11:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Gesundheitssport der Reha-
Tagesklinik im Forum Pankow e. V.

Kristin Dorka-Seidel,

Tel.: 97 60 66 62

www.physiobalance.berlin

physio balance

Franz-Jacob-Straße 10

Di 12:00–12:45

Do 09:00–09:50

Do 10:00–10:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Gesundheits-Sportverein
Berlin e. V. 'SV Gesu'

Mario Kutzner, Tel.: 97 99 89 74

www.gesundheitssport-berlin.de

Sportforum Hohenschönhausen

Fritz-Lesch-Str. 29

Do 14:30–15:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Physio-Reha-Sport Berlin e. V.

Jenny Kottwitz,

Tel.: 01 72 - 5 64 47 69

Praxis für Aqua- Physiotherapie

Karlshorst

Königswinterstraße 5

Mo, Fr 10:00–10:45

Mo 11:00–11:45

Mo 12:00–12:45

Mo 16:15–17:00

Di 17:15–18:00

Mi 17:00–17:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

SC Borussia 1920 Friedrichsfelde
e. V. Abt. Fitness

Heike Raupach, Tel.: 33 89 17 70

www.sc-borussia-friedrichsfelde.de

Tierpark Club

Erieseering 6

Di 18:00–19:00

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

SC Borussia 1920 Friedrichsfelde e.V. Abt. Fitness

Heike Raupach, Tel.: 33 89 17 70

www.sc-borussia-friedrichsfelde.de

Zachertsportplatz
Eggersdorfer Str. 22

Di 16:00–17:00

Mi 17:00–18:00

Do 15:00–16:00

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Rehasportverein Siegfriedshöfe e.V.

Ines Landgraf, Tel.: 57 79 80 14

www.therapiezentrum-siegfriedshoefe.de

Therapiezentrum Siegfriedshöfe
Siegfriedstraße 204a

Di, Fr 10:00–10:45

Di, Mi, Do 11:00–11:45

Mi 08:00–08:45

Mi 16:00–16:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Sportverein Tora Berlin e.V.

Jörg Kohl, Tel.: 75 52 01 10

www.sv-tora.de

Randow Grundschule
Randowstraße 45

Fr 19:00–20:00

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

ViVental GmbH

Bengt Krüger, Tel.: 35 19 95 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Lichtenberg
Ruschestraße 103

Mo 08:45–09:30

Mo 11:15–12:00

Mo, Di, Mi, Do, Fr 14:30–15:15

Mo 16:30–17:30

Mo 19:00–19:45

Di 11:30–12:15

Mi 08:30–09:15

Mi 13:30–14:15

Mi 19:30–20:15

Fr 09:15–10:00

Fr 10:15–11:00



■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Sportverein Tora Berlin e.V.

Jörg Kohl, Tel.: 75 52 01 10

www.sv-tora.de

Manfred-von-Ardenne-Schule

Werneuchnerstraße 27–28

Mi 18:00–19:00

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

TuS Hohenschönhausen 1990 e.V. Abt. Elektrorollstuhlhockey

Elke Borgmann, Tel.: 92 37 26 11

www.tus-hsh.de

Vincent-van-Gogh-Oberschule

Wustrower Str. 26

Di 17:00–17:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Frau Völkel, Tel.: 36 74 50 60

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Active Ladies Hohenschönhausen

Zingster Straße 4

Do 19:10–19:55

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

Kietz für Kids – Freizeitsport e.V. Abt. Synigia vital und gesund

Olaf Seier, Tel.: 9 20 11 05

www.synigia.de

Verein für aktive Vielfalt e.V.

Ribnitzer Str. 1b

Do 11:15–12:00

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Thomas Reinhold, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68–70

Di 13:00–14:00

Mi 12:00–13:00

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

ViVental GmbH

Bengt Krüger, Tel.: 35 19 95 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschestraße 103

Mi 10:30–11:30

■ **Lungensport¹**

Innere Medizin

Gesundheitssport der Reha-

Tagesklinik im Forum Pankow e.V.

Kristin Dorka-Seidel,

Tel.: 97 60 66 62

www.physiobalance.berlin

physio balance

Franz-Jacob-Straße 10

Di 10:00–10:50

Di, Do 11:00–11:50

Di, Do 14:00–14:50

Mi 15:00–15:50

■ **Lungensport¹**

Innere Medizin

Gesundheits-Sportverein

Berlin e.V. 'SV Gesu'

Mario Kutzner, Tel.: 97 99 89 74

www.gesundheitssport-berlin.de

Sportforum Hohenschönhausen

Fritz-Lesch-Str. 29

Mo 13:00–13:45

Fr 08:30–09:30

■ **Lungensport¹**

Innere Medizin

Sportclub Berlin e.V.

Anja Opp, Tel.: 97 60 59 73

www.scb-ev.de

Gesundheitssportzentrum

SC Berlin

Manetstraße 75

Do 09:30–10:30

Do 11:00–12:00

■ **Lungensport¹**

Innere Medizin

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Thomas Reinhold, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68–70

Di, Fr 12:00–13:00

Mi 13:00–14:00

Mi 15:00–16:00

■ **Muskel- und Gelenkgymnastik**

Orthopädie

SV Gesünder Leben e.V.

Gudrun Heinz,

Tel.: 01 71 - 2 17 05 97

www.sv-gesuenderleben.de

Gymnastikraum Vital Inn

Küstriner Straße 46

Di 13:00–14:00

Lichtenberg

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

**Gesundheitssport
Lichtenberg e. V.**

Jochen Becker,
Tel.: 01 70 - 6 24 63 76

www.gesundheitssport-lichtenberg.de

Teil B Sporthalle
Seehausener Str. 5

Mo	13:30–14:45
Mo	14:45–16:00
Mo	17:15–18:15
Mo	18:15–19:15
Di, Do	08:00–09:15
Mi	12:30–13:45
Do	11:45–13:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

**Sport-Gesundheitspark
Berlin e. V.**

Jessica Körner,
Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Halle
Fritz-Lesch-Str. 29

Mo	12:20–13:05
Mo	13:15–14:00
Mo, Di, Do, Fr	17:15–18:00
Mo, Mi, Do	18:15–19:00
Mo, Di, Mi, Do	19:15–20:00
Di, Do	09:15–10:00
Di, Do	10:15–11:00
Di, Do	11:15–12:00
Di	14:15–15:00
Di, Mi	16:15–17:00
Mi	20:15–21:00
Fr	15:15–16:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

**Sport-Gesundheitspark
Berlin e. V.**

Jessica Körner,
Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Trainingsraum 2.OG
Fritz-Lesch-Str. 29

Mo	16:45–17:30
Mo	17:45–18:30
Mo	18:45–19:30
Di, Mi, Fr	18:15–19:00
Do	09:15–10:00
Do	12:00–12:45
Do	19:15–20:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

**TuS Hohenschönhausen
1990 e. V.**

Simone Siebert,
Tel.: 0 33 42 - 42 21 96

www.tus-hsh.de

Turnhalle Turnhalle Lincolnstr.
Lincolnstr. 67

Mo 16:00–17:00

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

**Berliner Gesundheitssport
Netzwerk e. V.**

Pierre Bieniek,
Tel.: 01 63 - 9 85 85 49

www.go-bgn.net

Vital Inn
Küstriner Straße 46

Di 11:00–11:45
Mi 08:30–09:15

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

**Kietz für Kids - Freizeitsport e. V.
Abt. Synigia vital und gesund
Olaf Seier, Tel.: 9 20 11 05**

www.synigia.de

Verein für aktive Vielfalt e. V.
Ribnitzer Str. 1b

Do 09:00–10:15

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

**Kietz für Kids - Freizeitsport e. V.
Abt. Synigia vital und gesund
Christiane Körner, Tel.: 9 20 11 05**

www.synigia.de

Verein für aktive Vielfalt e. V.
Ribnitzer Str. 1b

Di 09:00–09:45

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

**VITAL Lichtenberg e. V.
Verein für Gesundheitssport,
Prävention**

Thomas Reinhold,
Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg
Wönnichstraße 68-70

Mo, Do 11:00–12:00
Do 12:00–13:00

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

Sportclub Berlin e. V.

Anja Opp, Tel.: 97 60 59 73

www.scb-ev.de

Gesundheitssportzentrum
SC Berlin

Manetstraße 75

Mi 10:30–11:45

■ Rückengymnastik¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Bengt Krüger, Tel.: 35 19 95 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Lichtenberg
Ruschestraße 103

Di 17:30–18:30
Mi 16:30–17:30
Do 09:30–10:30

■ Schwimmen (K5)¹

Orthopädie

Behindertensportverein

Nordost e. V.

Frau Männchen,
Tel.: 01 57 - 34 71 50 29

www.bsv-nordost.de

Carl-v.-Linné-Schule
Paul-Junius-Straße 15
Mo 16:00–18:00

■ Schwimmen Aqua Integrale¹

Orthopädie

Behindertensportverein

Nordost e. V.

Frau Männchen,
Tel.: 01 57 - 34 71 50 29

www.bsv-nordost.de

Schwimmhalle Anton Saefkow
Anton Saefkow Platz 1

Do 14:45–16:00
Do 16:00–17:00

■ Schwimmen¹

Orthopädie

Behindertensportverein

Nordost e. V.

Frau Männchen,
Tel.: 01 57 - 34 71 50 29

www.bsv-nordost.de

Carl-v.-Linné-Schule
Paul-Junius-Straße 15

Mo, Mi, Do 17:00–18:30
Mo, Mi, Do 18:30–20:00
Di 19:00–20:00
Di 20:00–21:00
Mi 16:00–17:00
Fr 14:00–15:30

■ Sport nach Krebs¹

Krebserkrankungen

Kietz für Kids - Freizeitsport e.V.
Abt. Synigia vital und gesund
 Olaf Seier, Tel.: 9 20 11 05

www.synigia.de

Sana Klinikum Lichtenberg -
 Physiotherapie
 Fanningergasse 32

Mo 15:00–16:00
 Di 18:00–19:30
 Mi 15:30–16:30

■ Wassergymnastik¹

Orthopädie

Physio-Reha-Sport Berlin e.V.
 Jenny Kottwitz,
 Tel.: 01 72 - 5 64 47 69

Praxis für Aqua- Physiotherapie
 Karlshorst
 Königswinterstraße 5

Di 12:30–13:15
 Di 13:15–14:00
 Di 14:00–14:45
 Mi 13:30–14:15
 Mi 14:15–15:00
 Mi 17:30–18:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Activ Health,
 Präventions- und
 Gesundheitsverein Berlin e.V.**
 Martina Schellner,
 Tel.: 55 26 33 03

Fitco Fitness
 Herzbergstr. 87-99

Mo 16:00–17:00
 Mi 17:00–18:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präventions-
 und Rehabilitations-
 Sportverein e.V.**
 Martina Schellner,
 Tel.: 55 26 33 03

www.bprsv.de

Fitco Fitness
 Herzbergstr. 87-99

Mo, Mi 16:00–17:00
 Di 08:00–09:00
 Mi 15:00–16:00
 Mi 17:00–18:00
 Do 09:00–10:00
 Do 10:00–11:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präventions-
 und Rehabilitations-
 Sportverein e.V.**
 Torsten Stöhr, Tel.: 5 25 13 16

www.bprsv.de

Sportreha Lichtenberg
 Alt-Friedrichsfelde 113

Di 09:15–10:00
 Mi 14:00–15:00
 Do 08:00–09:00
 Do 10:15–11:00
 Fr 10:30–11:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Berliner Gesundheitssport
 Netzwerk e.V.**
 Pierre Bieniek, Tel.: 9 70 41 64

www.go-bgn.net

Vital Inn
 Küstriner Straße 46

Mo, Mi 09:30–10:15
 Di 09:00–09:45
 Mi 19:30–20:15
 Do 15:00–15:45
 Fr, Sa 15:00–15:45
 So 10:00–10:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Gesundheitssport der
 Reha-Tagesklinik im Forum
 Pankow e.V.**
 Elisa Homuth, Tel.: 97 60 66 62

www.physiobalance.berlin

physio balance
 Franz-Jacob-Straße 10

Mo, Mi 07:00–07:50
 Mo, Mi, Do, Fr 08:00–08:50
 Mo, Mi, Fr 09:00–09:50
 Mo, Mi, Fr 10:00–10:50
 Mo, Mi, Fr 11:00–11:50
 Mo, Mi, Do, Fr 12:00–12:50
 Mo, Mi, Do 13:00–13:50
 Mo 14:00–15:00
 Mo, Di, Fr 16:00–16:50
 Mo, Di, Mi, Do 17:00–17:50
 Di, Mi, Fr 15:00–15:50
 Di, Mi, Do 18:00–18:50
 Di, Mi, Do 19:00–19:50

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Fit durchs Leben e.V.
 Dave Reiche, Tel.: 9 24 41 92
www.fit-durchs-leben.com

Wartenberger Club
 Grevesmühlener Straße 20

Mo, Di 10:00–10:45
 Mo 17:00–17:45
 Di, Fr 16:30–17:15
 Do 17:45–18:30
 Fr 11:00–11:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Kietz für Kids -
 Freizeitsport e.V.**
Abt. Synigia vital und gesund
 Olaf Seier, Tel.: 9 20 11 05

www.synigia.de

Verein für aktive Vielfalt e.V.
 Ribnitzer Str. 1b

Di 19:00–19:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Rehasportverein
 Siegfriedshöfe e.V.**
 Ines Landgraf,
 Tel.: 57 79 80 14

www.therapiezentrum-siegfriedshoefe.de

Therapiezentrum Siegfriedshöfe
 Siegfriedstraße 204a

Di 16:00–17:00
 Do 10:00–11:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

SV Gesünder Leben e.V.
 Gudrun Heinz,
 Tel.: 01 71 - 2 17 05 97

www.sv-gesuenderleben.de

Gymnastikraum Vital Inn
 Küstriner Straße 46

Di 12:00–13:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Sportclub Berlin e.V.
 Anja Opp, Tel.: 97 60 59 73
www.scb-ev.de

Gesundheitssportzentrum
 SC Berlin
 Manetstraße 75

Fr 10:45–11:55



Lichtenberg



■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Sportclub Berlin e.V.

Christian Heyse, Tel.: 92 09 30 29

www.scb-ev.de

PT am Prerower Platz

Prerower Platz 4

Mo, Do	15:00–15:45
Mo, Di, Mi, Do	16:00–16:45
Mo, Di, Mi, Do	17:00–17:45
Mo, Di, Mi, Do	18:00–18:45
Di, Mi, Do	08:00–08:45
Di, Mi, Do	09:00–09:45
Di, Mi, Do	10:00–10:45
Di, Mi, Do	11:00–11:45
Di	12:00–12:45
Di	13:00–13:45
Di	14:00–14:45
Mi	19:00–19:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Halle

Fritz-Lesch-Str. 29

Mo	16:15–17:00
Di	12:15–13:00
Di	15:15–16:00
Mi	17:15–18:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Trainingsraum 2.0G

Fritz-Lesch-Str. 29

Mo	19:45–20:30
Di	09:15–10:00
Di, Do	10:15–11:00
Di, Do	11:15–12:00
Mi	17:15–18:00
Mi	19:15–20:00
Do	13:15–14:00
Do	14:15–15:00
Do	15:15–16:00
Fr	16:15–17:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Frau Völkel, Tel.: 36 74 50 60

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Active Ladies Hohenschönhausen

Zingster Straße 4

Do	16:25–17:10
Do	17:20–18:05
Do	18:15–19:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Doreen Kellotat, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68-70

Fr	18:00–19:00
Sa	12:30–13:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Tina Schwarz, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68-70

Sa	09:30–10:30
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Thomas Reinhold, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68-70

Mo	08:00–09:00
Mo, Fr	09:00–10:00
Mo, Di, Mi, Do, Fr	10:00–11:00
Mo, Di, Mi, Fr	16:00–17:00
Mo, Di, Mi, Fr	17:00–18:00
Mo	21:00–21:45
Di, Mi, Fr	11:00–12:00
Di, Do, Fr	14:00–15:00
Di, Do, Fr	15:00–16:00
Do, Fr	13:00–14:00
Sa	10:30–11:30
Sa	11:30–12:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Bengt Krüger, Tel.: 35 19 95 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschestraße 103

Mo	17:45–18:45
Di	07:45–08:45
Di	09:00–10:00
Di	10:15–11:15
Mi	11:30–12:30
Do, Fr	08:00–09:00
Do	17:45–18:45
Fr	11:15–12:15

REHA HERZSPORT

■ Herzsport bei Herzinsuffizienz¹

Herzkrankungen

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Doreen Kellotat, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68-70

Mo	14:00–15:00
----	-------------

■ Herzsport²

Herzkrankungen

Ev. Krankenhaus Königin

Elisabeth Herzberge

Frank Stolze, Tel.: 54 72 0

www.keh-berlin.de

FHTW Sporthalle

Allee der Kosmonauten 20–22

Do	10:00–11:00
Do	11:00–12:00

■ Herzsport²

Herzkrankungen

Gesundheitssport Lichtenberg e.V.

Jochen Becker,

Tel.: 01 70 - 6 24 63 76

www.gesundheitssport-lichtenberg.de

Sporthalle

Seehausener Str. 5

Di, Do	08:00–09:15
Di	09:30–10:45
Di	10:45–12:00
Mi	07:30–08:45
Mi	08:45–10:00
Mi	10:00–11:15
Do	09:15–10:30
Do	10:30–11:45

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

**Gesundheits-Sportverein
Berlin e.V. 'SV Gesu'**

Mario Kutzner, Tel.: 97 99 89 74

www.gesundheits-sport-berlin.de

Sportforum Hohenschönhausen
Fritz-Lesch-Str. 29

Mo	13:00–14:00
Mo	14:00–15:00
Di	08:30–09:30
Di	09:30–10:30
Mi	16:30–17:45
Mi	17:45–19:00
Mi	19:00–20:00
Fr	08:00–09:00
Fr	09:00–10:00
Fr	10:00–11:00

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

**Kietz für Kids - Freizeitsport e.V.
Abt. Synigia vital und gesund**

Olaf Seier,
Tel.: 9 20 11 05

www.synigia.de

Kietz für Kids - Freizeitsport e.V.
Zum Hechtgraben 1

Di	13:30–15:00
Do	14:00–15:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Medi-Sport e.V.

Reiner Korb,
Tel.: 2 51 05 04

www.medisport-berlin.de

Sporthalle

Herbert-Tschäpe-Str. 2-4

Di	08:00–09:00
Di, Fr	09:00–10:00
Di	16:00–17:00
Fr	12:00–13:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Sportclub Berlin e.V.

Anja Opp,
Tel.: 97 60 59 73

www.scb-ev.de

Gesundheitssportzentrum
SC Berlin

Manetstraße 75

Mo	16:00–17:00
Mo	17:00–18:00
Mo	18:00–19:00
Fr	07:45–08:45
Fr	08:45–09:45

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

Sportclub Berlin e.V.

Anja Opp, Tel.: 97 60 59 73

www.scb-ev.de

Gesundheitssportzentrum

SC Berlin

Manetstraße 75

Mo	17:00–19:00
Fr	13:30–15:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Dr. Andreas Heißel, Tel.: 7 26 26 72 19

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Berlin-Hohenschönhausen

Fritz-Lesch-Str. 29

Mo, Mi	07:40–08:40
Mo, Mi	08:00–09:00
Mo, Mi	08:40–09:40
Mo, Mi	09:00–10:00
Mo, Mi	09:40–10:40
Mo, Mi	10:00–11:00
Mo	10:40–11:40
Mo, Mi	11:00–12:00
Mo	11:40–12:40
Do	15:20–16:20
Do	16:00–17:00
Do	17:00–18:00
Do	18:00–19:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

SV Gesünder Leben e.V.

Holger Wolfgramm,
Tel.: 01 51 - 70 88 69 74

www.sv-gesuenderleben.de

Vital Inn

Küstriner Str. 46

Mi	17:45–18:45
----	-------------

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

SV Gesünder Leben e.V.

DM Gudrun Heinz,
Tel.: 01 71 - 2 17 05 97

www.sv-gesuenderleben.de

Vital Inn

Küstriner Str. 46

Mi	19:00–20:00
----	-------------

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

**VITAL Lichtenberg e.V. Verein für
Gesundheitssport, Prävention**

Thomas Reinhold, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68-70

Mo	08:00–09:00
Mo	12:00–13:00
Mo	13:00–14:00
Mo	14:00–15:00
Mo	15:00–16:00
Di, Mi, Do, Fr	08:00–09:00
Di, Mi, Do	09:00–10:00
Do	16:00–17:00
Do	17:00–18:00

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

**VITAL Lichtenberg e.V. Verein für
Gesundheitssport, Prävention**

Thomas Reinhold, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68-70

Mo	12:00–13:00
Mo	13:00–14:00
Mo	14:00–15:00
Mo	15:00–16:00
Di, Mi, Do, Fr	08:00–09:00
Di, Do	09:00–10:00
Di	21:00–22:00
Do	17:00–18:00

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

**VITAL Lichtenberg e.V. Verein für
Gesundheitssport, Prävention**

Tina Schwarz, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Vital Lichtenberg

Wönnichstraße 68-70

Mi	09:00–10:00
Do	16:00–17:00

Senioren-sport

■ Fit durchs Alter

Ältere

Sportzeit e.V.

Gabriele Kopf, Tel.: 50 01 21 40

gabriela62@gmx.de

Turnhalle im Gutspark

Josef-Orlopp-Str. 20

Do	18:00–19:00
----	-------------



Marzahn-Hellersdorf

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

■ Gesundes für den Rücken - Für Frauen

Erwachsene

Fit und Fun Marzahn e.V.

Kristin König, Tel.: 32 53 96 29

www.frauensporthalle-berlin.de

Freizeitforum Marzahn

Marzahner Promenade 55

Mo 18:45–19:45

■ Gesundheitssport Tischtennis: FITTer 50+

Erwachsene

1. Verein für Leichtathletik

Fortuna Marzahn e.V.

Jürgen Schöffner,

Tel.: 01 60 - 93 45 58 54

www.vfl-fortuna-marzahn.de

Johann-Julius-Hecker-Schule
Hohenwalder Str. 2

Mi 17:00–18:30

■ Rücken-Fit - Für Frauen

Erwachsene

Fit und Fun Marzahn e.V.

Kristin König, Tel.: 32 53 96 29

www.frauensporthalle-berlin.de

Freizeitforum Marzahn

Marzahner Promenade 55

Mi 19:15–20:15

■ Tischtennis für Menschen mit Demenz und Angehörige

Erwachsene

1. Verein für Leichtathletik

Fortuna Marzahn e.V.

Jürgen Schöffner,

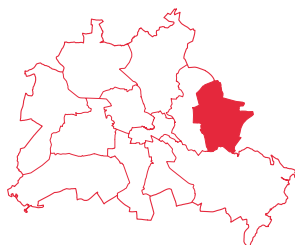
Tel.: 01 60 - 93 45 58 54

www.vfl-fortuna-marzahn.de

Sporthalle 1. VfL Fortuna Marzahn

Allee der Kosmonauten 119a

Di 10:00–12:00



Herz-Kreislauf

■ Herzsport

Erwachsene

Hellersdorfer Athletik-Club
Berlin e.V.

Sandra Kramer,

Tel.: 01 76 - 84 59 90 01

www.ac-berlin.de

Bitte vorher anmelden:

gesundheitssport@athletik-club-berlin.de

ACB Sporthalle

Feldberger Ring 17

Mo, Di, Mi 09:00–19:30

Fr 16:00–18:00

REHASPORT

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Orthopädie

Citi Sport e.V.

Dajana Nitzsche, Tel.: 99 40 04 46

www.citi-sport.de

Citi Sport e.V.

Alte Hellersdorferstraße 119

Haupteingang

Do 17:00–17:45

■ Gymnastik Koordinationstraining¹

Orthopädie

Physiotherapie Aequilibrium

Rüdiger Schröder,

Tel.: 91 20 16 82

Aequilibrium Physiotherapie

Böhlener Straße 3-5

Mo, Di, Do 10:00–11:00

Mo, Do 11:00–12:00

Mo, Di 13:00–14:00

Mo, Do 15:00–16:00

Di, Do 17:00–18:00

Di, Do 18:00–19:00

Do 14:00–15:00

1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.

Ines Nabiar, Tel.: 45 63 34 61

www.bprsv.de

Physiotherapie Ines Nabiar

Lion-Feuchtwanger-Str. 22

Mo 11:00–11:45

Mo 18:00–18:45

Di 17:00–17:45

Fr 09:00–09:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.

Michael Lorenz, Tel.: 45 63 34 61

www.bprsv.de

Physiotherapie Sabine und

Michael Lorenz

Pekrunstr. 2

Mo 15:00–15:45

Mo 16:00–16:45

Mo, Do 17:30–18:15

Mi 11:00–11:45

Mi 14:00–14:45

Do 13:45–14:30

Do 18:00–18:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.

Michael Lorenz, Tel.: 54 98 47 45

www.bprsv.de

Physiotherapie Sabine Lorenz

Marzahner Promenade 9

Di, Do 09:30–10:30

Mi 11:00–11:45

Mi 18:00–18:45

Fr 10:45–11:30

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e. V.

Nicole Adermann,
Tel.: 01 76 - 62 33 33 90

www.bprsv.de

skyfit-Club Berlin Hellersdorf
Hellersdorfer Str. 83

Di 11:00–11:45
Do 15:00–15:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Rehasport

Neue Bundesländer e. V.

Anja Hartmann, Tel.: 54 98 64 01

www.rsnb.de

Pyramide Fitness World
Alte Rhinstraße 16

Mo 09:00–09:45
Mo, Di 10:00–10:45
Di 18:00–18:45
Di 19:00–19:45
Do 13:00–13:45

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Berliner Sport - Verein

Freude am Leben e. V.

Herr Werner, Tel.: 51 65 74 20

www.bsv-freudeamleben.de

BSV - Freude am Leben
Pritzhagener Weg 21

Mo 11:55–12:40
Mo 12:40–13:25
Mo 13:25–14:10
Mo 15:05–15:50
Mo 15:50–16:35
Di, Fr 10:30–11:15
Di, Fr 11:15–12:00
Di, Do 18:00–18:45
Di, Do 18:45–19:30
Mi 12:10–12:55
Mi 12:55–13:40
Mi 13:40–14:25
Mi 14:40–15:25
Mi 15:25–16:10
Do 11:50–12:35
Do 12:35–13:20
Do 13:20–14:05
Fr 09:45–10:30
Fr, Sa 12:00–12:45
Sa 08:30–09:15
Sa 09:15–10:00
Sa 12:45–13:30

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Gesundheits-Sportverein Berlin e. V./SV Gesu¹

Mario Kutzner, Tel.: 97 99 89 74

www.gesundheitssport-berlin.de

Freizeitforum Marzahn
Marzahner Promenade 55

Mi 17:00–18:30
Mo, Fr 11:00–11:45
Mo, Fr 11:45–12:30
Mo 12:00–12:45
Mo, Fr 12:30–13:15
Mo 12:45
Mo 13:30–14:15
Mo 19:00–19:45
Mo 19:45–20:30
Mi 13:00–13:45
Mi 13:45–14:30
Mi 14:30–15:15
Mi 14:45–15:30
Fr 13:15–14:00

■ Gymnastik¹

Neurologie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e. V.

Ines Nabiar, Tel.: 45 63 34 61

www.bprsv.de

Physiotherapie Ines Nabiar
Lion-Feuchtwanger-Str. 22

Mi 18:00–18:45
Do 14:00–14:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

aufrecht berlin e. V.

Petra Wiechmann,
Tel.: 01 76 - 30 43 11 07

www.aufrecht-berlin.de

aufrecht berlin im Graziös
Mahlsdorf
Hultschiner Damm 185

Do 19:00–19:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e. V.

Ines Nabiar, Tel.: 45 63 34 61

www.bprsv.de

Physiotherapie Ines Nabiar
Lion-Feuchtwanger-Str. 22

Mo 09:00–09:45
Mo 10:00–10:45
Mo 20:00–20:45
Di, Do 08:00–08:45
Mi, Do 17:00–17:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Berliner Sport - Verein

Freude am Leben e. V.

Herr Werner,
Tel.: 51 65 74 20

www.bsv-freudeamleben.de

BSV - Freude am Leben
Pritzhagener Weg 21

Mi 13:30–14:15
Mi 14:30–15:15
Mi 15:45–16:30
Do 08:00–08:45
Do 09:00–09:45
Do, Fr 10:00–10:45
Do 17:00–17:45
Do 18:00–18:45
Do 19:00–19:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Bushido Dojo Berlin e. V.

Jessica Zacke,
Tel.: 9 33 95 71

www.bushido-dojo.de

Inform Sauna und Fitness
(PraeFit - Gesundheitsstudio)
Grohsteig 3

Mo 19:30–20:30
Di 10:00–11:00
Di, Do 11:00–12:00
Di 18:30–19:30
Do 12:00–13:00
Do 18:00–19:00
Fr 19:00–20:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Citi Sport e. V.

Dajana Nitzsche,
Tel.: 99 40 04 44

www.citi-sport.de

Citi Sport e. V.
Alte Hellersdorferstraße 119

Haupteingang
Mo 19:00–20:00
Mi 11:00–12:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Rehasport

Neue Bundesländer e. V.

Anja Hartmann, Tel.: 54 98 64 01

www.rsnb.de

Pyramide Fitness World
Alte Rhinstraße 16

Mi, Do 10:00–10:45
Mi 16:00–16:45
Do 17:30–18:30
Do 19:00–19:45

Marzahn-Hellersdorf

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Hellersdorfer Athletik-Club e. V.

Frau Kramer,
Tel.: 01 76 - 84 59 90 01

www.ac-berlin.de

Sporthalle Feldberger Ring
Feldberger Ring 17

Di 17:00–18:00
Do 09:00–10:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Sportverein Tora Berlin e. V.

Jörg Kohl, Tel.: 75 52 01 10

www.sv-tora.de

Selma Lagerlöf Grundschule
Wörlitzer Straße 31

Di 17:00–18:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Berlin-Marzahner TSC e. V.

Heike Aßmann, Tel.: 93 02 24 40

www.marzahner-tsc.de

Sporthalle
Sitzendorfer Str. 9

Di, Fr 10:00–11:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Hellersdorfer Athletik-Club e. V.

Frau Kramer,
Tel.: 01 76 - 84 59 90 01

www.ac-berlin.de

Sporthalle Feldberger Ring
Feldberger Ring 17

Do 10:00–11:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Fit und Fun Marzahn e. V.

Yvonne Blankenforth,
Tel.: 01 74 - 9 83 91 82

www.frauensporthalle-berlin.de

Kursraum 1
Marzahner Promenade 55
Di 18:00–18:45

Kursraum 2

Mi 09:00–09:45
Mi, Do 10:00–10:45
Mo, Mi, Do 11:00–11:45

Kursraum 3

Di 17:00–17:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

SC Eintracht Berlin e. V.

Berthold Peitsch, Tel.: 5 63 35 69

www.sc-eintracht-berlin.de

Gymnastikraum
Eisennacher Straße 121

Do 16:00–16:45
Do 18:00–18:45
Do 20:00–20:45

■ Nordic Walking¹

Orthopädie

Berliner Sport - Verein

Freude am Leben e. V.

Herr Werner, Tel.: 51 65 74 20

www.bsv-freudeamleben.de

BSV - Freude am Leben
Pritzhagener Weg 21

Fr 08:00–09:30

■ Rollstuhlsport (K7)¹

Neurologie

Rollstuhl-Sport-Club Berlin e. V.

Ilka Beckmann,
Tel.: 80 61 32 87

www.rscberlin.de

Unfallkrankenhaus Marzahn
Warener Straße 7

Fr 18:00–18:45

■ Rollstuhlsport¹

Neurologie

Verein für Rollstuhlsport Berlin

(VfR) e. V.

Michael Fieddeke,
Tel.: 0 33 38 - 21 74

www.berlin-raptors.de

Unfallkrankenhaus Marzahn
Warener Straße 7

Di, Do 18:00–20:30

■ Schwimmen (K7)¹

Orthopädie

Sportclub Eintracht Berlin e. V.

Abt. Behindertensport

Günter Engelke,
Tel.: 01 71 - 6 82 92 00

www.sc-eintracht-berlin.de

Schwimmhalle Kaulsdorf
Clara-Zetkin-Weg 13

Mo 19:00–20:00



■ Schwimmen Aqua Integrale (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe

Berlin e. V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Schwimmhalle Marzahn

Helene- Weigel- Platz 9

Fr 12:15–13:00

■ Schwimmen¹

Geistige Behinderungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe

Berlin e. V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Schwimmhalle Marzahn

Helene- Weigel- Platz 9

Do 16:00–17:00

■ Schwimmen¹

Orthopädie

SC Eintracht Berlin e. V.

Abt. Behindertensport

Günther Engelke,
Tel.: 01 71 - 6 82 92 00

www.sc-eintracht-berlin.de

Schwimmhalle Kaulsdorf
Clara-Zetkin-Weg 13

Mo 18:30–19:30

Mo 19:30–20:30

Di 14:00–15:30

Di 14:30–16:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Fit und Fun Marzahn e. V.

Yvonne Blankenforth,
Tel.: 01 74 - 9 83 91 82

www.frauensporthalle-berlin.de

Kursraum 1

Marzahner Promenade 55

Mi 19:00–19:45

Kursraum 2

Mo 09:00–09:45

Mo, Fr 10:00–10:45

Fr 11:00–11:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

ADMOLIOR e. V.

Liane Kahlert, Tel.: 0163 - 6 07 72 01

Physiotherapie Kahlert

Lemkestraße 150

Mo 19:00–20:00

Di 17:00–18:00

Di 18:00–18:45

Do 18:00–19:00

Fr 09:00–10:00

Marzahn-Hellersdorf

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

aufrecht berlin e. V.

Petra Wiechmann,
Tel.: 01 76 - 22 83 85 10

www.aufrecht-berlin.de

Petra Wiechmann im aufrecht berlin
Marzahner Promenade 39

Mo, Fr 13:00–13:45
Di, Mi, Do 13:00–14:00

Sana Gesundheitszentrum Marzahn
Helene-Weigel-Platz 10

Mo, Di, Mi, Do, Fr 13:00–13:45

aufrecht berlin im Graziös Mahlsdorf
Hultschiner Damm 185

Mo 16:00–16:45
Mi 17:00–17:45

aufrecht berlin im Graziös Hellersdorf
Janusz-Korczak-Str. 35

Di 13:00–13:45
Do 12:00–12:45
Do 14:00–14:45
Do 15:00–15:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations- Sportverein e. V.

Ines Nabiar, Tel.: 45 63 34 61

www.bprsv.de

Physiotherapie Ines Nabiar
Lion-Feuchtwanger-Str. 22

Mo, Di 16:00–16:45
Mo 17:00–17:45
Di 20:00–20:45
Mi, Fr 08:00–08:45
Mi, Do, Fr 11:00–11:45
Fr 10:00–10:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Sportclub Berlin e. V.

Kevin Maek, Tel.: 54 91 20 95

www.scb-ev.de

Sport Reha Berlin GmbH
Alte Rhinstraße 16

Mo 08:15–09:15
Mo, Do 10:00–10:45
Mo, Di, Do 11:00–11:45
Mo, Do 13:00–13:45
Mo, Do 16:00–16:45
Mo, Do 18:00–18:45
Di 14:00–14:45
Mi 15:30–16:15
Mi 16:30–17:15
Mi 17:30–18:15
Do 09:00–09:45
Do 17:00–17:45
Do 19:00–19:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Citi Sport e. V.

Dajana Nitzsche, Tel.: 99 40 04 46

www.citi-sport.de

Citi Sport e. V.

Alte Hellersdorferstraße 119
Haupteingang

Mo 08:15–09:15
Mo 13:00–13:45
Mo, Di, Do, Fr 14:00–14:45
Mo 17:00–17:45
Di 09:15–10:00
Mi, Do 13:30–14:15
Mi 14:30–15:15
Do 12:00–13:00
Do 15:00–16:00
Do 18:00–18:45
Do 19:00–19:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

SC Eintracht Berlin e. V.

Abt. Behindertensport

Günther Engelke,
Tel.: 01 71 - 6 82 92 00

www.sc-eintracht-berlin.de

Franz-Carl-Achard-Grundschule
Adolfstraße 25

Mi 18:30–19:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Verein für Gesundheitsförderung

Berlin Hellersdorf Marzahn e. V.

Marianne Gericke,
Tel.: 9 11 48 66 10

Physio-Ergo GmbH Ambulantes
Reha-Zentrum Helle Mitte

Fritz-Lang-Platz 6 Haus B

Mo, Di, Fr 07:00–07:45
Mo, Di 08:30–09:15
Mo, Di, Mi 10:30–11:15
Mo, Di, Do 12:00–12:45
Mo 13:00–15:15
Mo 14:30–15:15
Mo, Di, Mi, Do 18:30–19:15
Di, Mi, Do 13:30–14:15
Di 16:00–16:45
Di 17:30–18:15
Mi, Do 08:00–08:45
Mi, Fr 11:30–12:15
Mi, Do 15:00–15:45
Mi, Do 17:00–17:45
Do, Fr 09:00–09:45
Do 10:00–10:45

REHA HERZSPORT

■ Herzsport¹

Herzkrankungen

Hellersdorfer Athletik-Club e. V.

Frau Kramer,
Tel.: 01 76 - 84 59 90 01

www.ac-berlin.de

Sporthalle Feldberger Ring
Feldberger Ring 17

Mo, Di, Mi 09:00–10:00
Mo, Di 10:15–11:15
Mo 11:30–12:30
Mo 13:00–14:00
Di 11:30–12:30
Di 18:00–19:00
Mi 10:30–11:45

■ Herzsport¹

Herzkrankungen

Sportclub Eintracht Berlin e. V.

Abt. Behindertensport

Günter Engelke,
Tel.: 01 71 - 6 82 92 00

www.sc-eintracht-berlin.de

Behindertenschule Am Mummellsoll
Eilenburgerstraße 4

Mo, Di 16:00–17:00
Mo, Di, Do 17:00–18:00
Do 18:00–19:00

■ Herzsport²

Herzkrankungen

Verein zur Rehabilitation von

Herz-Kreislauf-Erkrankten

Bln.-Marzahn e.V

Dr. Gerhard Höppner,
Tel.: 5 62 67 17

www.herzsport-marzahn.de

Sporthalle
Annenstr. 31

Mo 09:00–10:00
Mo 10:00–11:00
Do 09:30–10:30
Do 10:30–11:30

Sporthalle

Wuhlestr. 18a

Di 08:00–09:00
Di 09:00–10:00
Di 09:30–10:30
Di 10:30–11:30

Sporthalle Karl-Friedrich-Friesen
Grundschule

Max-Mermann-Str. 5

Mo 17:30–19:00



Mitte

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

■ Bodyfit

Erwachsene

**SV Rot-Weiß Viktoria
Mitte 08 e. V.**
Ruqayya Rieger,
Tel.: 88 06 23 00

www.viktoriamitte.de

Vikihaus
Wattstr. 5

Di 18:50–19:50

■ Fitness für Ältere

Erwachsene

**VORSPIEL-Sportverein für
Schwule und Lesben Berlin e. V.**
Friederike Kreißl,
Tel.: 01 77 - 2 73 07 90

www.vorspiel-berlin.de

Berlin Kolleg
Turmstr. 75

Mo 17:00–19:00

■ Gesundheitstraining

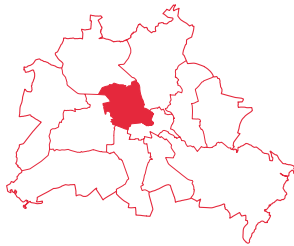
Erwachsene

**Sport-Gesundheitspark
Berlin e. V.**
Lena Fürst, Tel.: 45 08 35 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Wedding
Reinickendorfer Str. 61

Mo 11:00–12:15
Mo, Mi 15:00–16:00
Mo, Mi, Do 16:00–17:00
Mo, Mi, Do 17:00–18:00
Mo, Mi, Do 18:00–19:00
Di 09:00–10:15
Di 10:00–10:45
Di 10:45–11:30
Mi 15:00–16:00
Do, Fr 14:00–14:45
Fr 13:15–14:45



■ Kräftigende Aquagymnastik

Erwachsene

Phase3 e. V.
Geschäftsstelle, Tel.: 64 36 50 05

phase3-berlin.de

Kombibad Seestr.
Seestr. 80

Di 11:30–12:30

■ Latin-Workout (Frauen)

Erwachsene

**SV Rot-Weiß Viktoria
Mitte 08 e. V.**
Ruqayya Rieger, Tel.: 88 06 23 00

www.viktoriamitte.de

Vikihaus
Wattstr. 5

Di 20:00–22:00

Mi 18:00–22:00

■ Medizinisches Krafttraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.
Lena Fürst, Tel.: 45 08 35 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Wedding
Reinickendorfer Str. 61

Mo 11:00–12:15
Mo, Di, Mi, Fr 09:40–11:00
Mo, Di, Mi, Fr 10:40–12:00
Mo 11:40–13:00
Mo, Di 14:40–16:00
Mo, Di, Mi, Do 15:40–17:00
Mo, Mi, Do 17:40–19:00
Mo, Mi 18:40–20:00
Di, Fr 08:40–10:00
Di 11:10–12:30
Di 12:10–13:30
Di, Mi, Do 16:40–18:00
Di 17:40–19:30
Do 12:40–14:00
Do 13:40–15:00
Do 18:30–20:00
Fr 07:40–09:00
Fr 10:10–11:30
Fr 11:20–12:40

1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

■ Line Dance

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.
Lena Fürst, Tel.: 45 08 35 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Wedding
Reinickendorfer Str. 61

Mi 10:00–11:30

Mi 12:00–13:30

■ Wassergymnastik

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.
Lena Fürst, Tel.: 45 08 35 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Wedding
Reinickendorfer Str. 61

Mo 11:00–12:15

Mo, Di, Do 12:15–13:00

Mo, Di, Mi, Do 13:00–13:45

Mo, Di, Mi, Do 13:45–14:30

Mo, Di, Mi, Do 14:30–15:15

Mo, Mi 15:15–16:00

Mo, Di, Mi, Do 17:30–18:15

Mo, Di, Mi, Do 18:15–19:00

Mo, Di, Mi 19:00–19:45

Mo, Di, Mi 19:45–20:30

Di, Mi 10:00–10:45

Di, Mi 10:45–11:30

Di, Mi 11:30–12:15

Di, Do 15:15–16:00

Di, Mi, Do 16:00–16:45

Di, Mi, Do 16:45–17:30

Mi 12:15–13:00

Fr 11:15–12:00

Fr 12:00–12:45

Fr 12:45–13:30

Fr 13:30–14:15

Fr 14:15–15:00

Fr 15:00–15:45

Fr 15:45–16:30

Fr 16:30–17:15

Fr 17:15–18:00

Fr 18:00–18:45

Sa 09:00–9:45

Sa 09:45–10:30

Sa 10:30–11:15

Entspannung/Stressbewältigung

■ Qi Gong Ruhe und Bewegung

Erwachsene

Turn- und Sportverein
GutsMuths 1861 e.V.
Birgit Stelse, Tel.: 3 93 24 40

www.gutsmuths.berlin

Turn- und Sportverein GutsMuths
Wullenweberstr. 15

Di 17:45–19:15
Di 19:30–21:00
Do 11:30–13:00

Herz-Kreislauf

■ Herzsport

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Lena Fürst, Tel.: 45 08 35 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Wedding
Reinickendorfer Str. 61

Di 12:30–13:45
Di 13:45–15:00
Di 15:00–16:00
Di 16:00–17:15
Di 18:00–19:15
Do 08:15–09:15
Do 08:45–10:00
Do 09:15–10:30
Do 10:00–11:15
Do 10:30–11:45
Do 11:15–12:30
Do 11:45–12:45

Muskel-Skelettsystem

■ Parkinson-Training

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.
Lena Fürst, Tel.: 45 08 35 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Wedding
Reinickendorfer Str. 61
Do 14:40–16:00

■ Pilates

Erwachsene

SV Rot-Weiß Viktoria Mitte
08 e.V.

Ruqayya Rieger,
Tel.: 88 06 23 00

www.viktoriamitte.de

Vikihaus
Wattstr. 5
Di 20:00–21:30

■ Rückenschule

Erwachsene

SV Rot-Weiß Viktoria Mitte
08 e.V.

Ruqayya Rieger,
Tel.: 88 06 23 00

www.viktoriamitte.de

Vikihaus
Wattstr. 5
Do 15:30–16:30
Do 16:30–17:30

■ Rückentraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Lena Fürst, Tel.: 45 08 35 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Wedding
Reinickendorfer Str. 61
Mi 11:40–13:00

REHASPORT

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)'

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.

Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Leo-Lionni-Grundschule
Müllerstraße 158
Do 16:00–17:30

■ Bewegungsspiele in Gruppen'

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.

Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Leo-Lionni-Grundschule
Müllerstraße 158
Do 17:30–19:00

■ Gefäßsport²

Innere Medizin

Herzhaus Reha - Sport e.V.

Frau Novozhenets,
Tel.: 25 94 96 13

www.herzhausberlin.de

Sportstätte
Krausenstr. 40 / 41
Mi 13:00–14:00

■ Gefäßsport²

Innere Medizin

Turn- und Sportverein Guts-
Muths 1861 e.V.

Dr. Frank-Timo Lange,
Tel.: 3 93 24 40

www.tsvgutsmuths-berlin.de

Turn- und Freizeitzentrum
Wullenweberstr. 15
Do 19:00–20:00



Mitte

■ Gymnastik (K7)¹

Geistige Behinderungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Caritas Wohnen

Michaelskirchplatz 3

Do 16:00–17:00

■ Gymnastik (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Wohnstätte 8 LH Mitte

Oranienburger Straße 15–20

Sa 11:00–12:00

■ Gymnastik im Warmwasser¹

Orthopädie

Sportclub Berlin e.V.

Anja Opp, Tel.: 97 60 59 73

www.scb-ev.de

Kombiad Seestraße
Seestraße 80

Fr 11:45–12:30

■ Gymnastik im Wasser¹

Krebserkrankungen

Sportclub Berlin e.V.

Anja Opp, Tel.: 97 60 59 73

www.scb-ev.de

Kombiad Seestraße
Seestraße 80

Fr 11:00–11:45

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Gesundheits-Sportverein

Berlin e.V. 'SV Gesu'

Mario Kutzner,
Tel.: 97 99 89 74

www.gesundheitssport-berlin.de

Kombiad Seestraße
Seestraße 80

Mo 15:30–16:15

Mo 16:15–17:00

Di 19:45–20:30

Di 20:30–21:15

Mi, Fr 07:00–07:45

Fr 07:45–08:30

So 13:00–13:45

So 13:45–14:30

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

ProMedical e.V.

Frau Karnahl,
Tel.: 01 71 - 6 23 77 52

www.promedicalsport.de

Waldstraße 56

Mo 15:00–15:45

Mo 16:15–17:00

Di 14:00–14:45

Di 15:15–16:00

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Stefanie Weinhold,

Tel.: 38 74 87 50

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Avantgarde Body und Dance

Waldstraße 56

Mo, Di, Mi, Do 09:00–09:45

Mo 10:00–10:45

Mo 11:15–12:00

Mo 18:00–18:45

Mo 19:15–20:00

Di, Mi, Do 10:15–11:00

Di, Mi, Do 11:30–12:15

Di, Do 12:45–13:30

Di, Mi, Do, Fr 17:00–17:45

Di, Mi, Do, Fr 18:15–19:00

Mi 18:30–19:15

Mi, Do 19:30–20:15

■ Gymnastik mit Elementen aus Qigong¹

Orthopädie

Medico Physio e.V.

Miriam Meissner,
Tel.: 4 57 97 94 52

www.medico-leopoldplatz.de

Facharztzentrum Medico

Müllerstraße 151

Di 16:30–17:15

■ Gymnastik mit Elementen aus Pilates¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e.V. Verein für

Gesundheitssport, Prävention

Stefanie Weinhold,

Tel.: 38 74 87 50

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Avantgarde Body und Dance

Waldstraße 56

Fr 16:00–16:45

■ Gymnastik mit Elementen aus Yoga¹

Orthopädie

Medico Physio e.V.

Miriam Meissner,
Tel.: 4 57 97 94 52

www.medico-leopoldplatz.de

Facharztzentrum Medico

Müllerstraße 151

Di 18:30–19:15





■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Behinderten Sportverein
Wedding-Reinickendorf e.V.**

Widera Doege,
Tel.: 0 15 75 - 7 20 77 96

www.bsvwr.de

Sporthalle Lüderitzstraße
Lüderitzstraße 31-35

Do 15:00–17:00

Do 17:00–18:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Behindertensportverein
Berlin-Mitte e.V.**

Klaus-Peter Werner,
Tel.: 2 83 42 95

Franz-Mett-Sporthalle
Gormannstraße 13

Do 17:00–18:00

Do 18:00–19:00

Do 19:00–20:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Berliner Gesundheitssport
Netzwerk e.V.**

Herr Hoffmann, Tel.: 4 56 13 99

www.go-bgn.net

Fit im Wedding
Seestraße 50

Di 09:15–10:00

Di 11:30–12:15

Mi 19:10–19:55

Fr 19:15–20:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Berliner Gesundheitssport
Netzwerk e.V.**

Herr Hoffmann, Tel.: 2 81 18 38

www.go-bgn.net

Fit am Rosenthaler Platz
Torstraße 125

Di 16:30–17:25

Do 10:00–10:45

Do 17:30–18:15



■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

herzhaus Reha-Sport e.V.

Jana Berkholz, Tel.: 2 59 49 60

www.herzhausberlin.de

herzhaus Berlin

Krausenstraße 40-41

Mo, Do 14:00–14:45

Di 14:30–15:15

Do 08:00–08:45

Fr 12:30–13:15

Fr 13:30–15:00

Fr 15:00–15:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

**Turn- und Sportverein
GutsMuths 1861 e.V.**

Bettina Kenny, Tel.: 3 93 24 40

www.gutsmuths.berlin

TSV GutsMuths 1861 e.V.

Willenweberstraße 15

Mo, Do 09:00–10:00

Mo, Do 10:00–11:00

Mo 11:00–12:00

Mo 12:00–13:00

Mo 13:00–14:00

Di 14:45–15:45

Di 15:45–16:45

Mi 16:30–17:30

Mi 17:30–18:30

Do 17:15–18:15

Do 18:15–19:15

Fr 10:30–11:30

Fr 11:30–12:30

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

**Rehasport
Neue Bundesländer e.V.**

Renate Czech, Tel.: 4 94 30 04

www.rsnb.de

Krankengymnastikpraxis

Czech und Datt

Osloer Str. 109

Di 08:00–08:45

Do 14:30–15:15

■ Gymnastik¹

Innere Medizin

**Gesellschaft zur Rehabilitation
chronisch Nierenkranker
Berlin e.V.**

Roland Scharf, Tel.: 39 83 78 61

Nierenzentrum Moabit

Turmstraße 21- Haus F

Mi 18:00–19:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Activphysio e.V.

Eva Trottner,

Tel.: 89 99 42 75

www.activphysio.de

Rehasportverein Activphysio e.V.

Heinrich-Heine-Straße 17

Mo, Di, Mi 12:45–13:45

Mo 15:15–16:15

Di, Mi 09:00–10:00

Di, Mi 10:15–11:15

Di, Mi 11:30–12:30



■ Gymnastik¹

Orthopädie

Medico Physio e.V.

Miriam Meissner,
Tel.: 4 57 97 94 52

www.medico-leopoldplatz.de

Facharztzentrum Medico
Müllerstraße 151

Mo, Di, Do, Fr	10:00–10:45
Mo, Di, Do, Fr	11:00–11:45
Mo, Fr	12:00–12:45
Mo, Do	13:00–13:45
Mo, Do	14:00–14:45
Mo	16:00–16:45
Mo	18:00–18:45
Di	08:00–08:45
Di	09:00–09:45
Di	15:30–16:15
Di, Mi, Do	17:30–18:15
Mi	09:30–10:15
Mi	10:30–11:15
Mi	11:30–12:15
Mi	12:30–13:15
Do	15:00–15:15
Do	16:30–17:15

■ Gymnastik¹

Orthopädie

RehaProVital e.V.

Geschäftsstelle 5. OG Ladyline
Kati Blödmann, Tel.: 77 90 69 90

www.reha-provital.de

Ladyline 5 OG Hinterhof
Stromstraße 39

Mo, Mi, Do	09:00–10:00
Mo	11:00–12:00
Mo	12:00–13:00
Mo	13:00–14:00
Mo	16:30–17:30
Mo, Di, Mi	18:00–19:00
Di	16:00–17:00
Di	17:00–18:00
Mi, Do, Fr	14:00–15:00
Fr	15:00–16:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Verein für med. Reha- und
Präventionssport Spandau e.V.**

Frau Reber, Tel.: 12 09 22 23

Übungsstätte Müllerstr.
Müllerstraße 51

Mo	09:00–09:45
Mi	10:00–10:45
Fr	09:00–10:00

■ Gymnastik¹

Psychiatrie

**USE-Sozialpädagogischer
Wassersport e.V.**

Hendrick Lüttschwager,
Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

USE gGmbH Union Sozialer
Einrichtungen in Berlin
Koloniestraße 133-136
Do 13:30–14:15

■ Hockergymnastik¹

Orthopädie

Medico Physio e.V.

Miriam Meissner,
Tel.: 4 57 97 94 52

www.medico-leopoldplatz.de

Facharztzentrum Medico
Müllerstraße 151

Di	12:00–12:45
Di	14:30–15:15
Do	13:00–13:45



■ Hockergymnastik¹

Orthopädie

**VITAL Lichtenberg e.V. Verein für
Gesundheitssport, Prävention**

Stefanie Weinhold,
Tel.: 38 74 87 50

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Avantgarde Body und Dance
Waldstraße 56

Di 18:00–18:45

■ Laufen für die Seele¹

Psychiatrie

**USE-Sozialpädagogischer
Wassersport e.V.**

Hendrik Lüttschwager,
Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

USE gGmbH Union Sozialer
Einrichtungen in Berlin

Koloniestraße 133-136

Do 16:30–18:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

herzhaus Reha-Sport e.V.

Jana Berkholz, Tel.: 2 59 49 60

www.herzhausberlin.de

herzhaus Berlin
Krausenstraße 40-41

Di, Mi	11:30–13:00
Do	13:00–13:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

**Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.**

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich A
Sport-Gesundheitspark
Reinickendorfer Str. 61

Mo, Mi	15:00–15:45
Mo, Mi, Do, Fr	16:00–16:45
Mo, Mi	17:00–17:45
Mo, Mi, Do	18:00–18:45
Di, Fr	10:15–11:00
Di, Fr	11:15–12:00
Di	12:30–13:15
Di	15:15–16:00
Di	16:15–17:00
Di	17:15–18:00
Di	18:15–19:00
Do, Fr	14:00–14:45
Fr	08:15–09:00
Fr	13:15–14:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich B
Sport-Gesundheitspark
Reinickendorfer Str. 61

Mo	11:00–11:45
Di	09:00–09:45
Di, Fr	09:15–10:00
Di	10:00–10:45
Di	10:45–11:30
Di	17:15–18:00
Do	14:15–15:00
Do	15:15–16:00
Do	17:00–17:45
Do	18:45–19:30

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Trainingsraum 2
Sport-Gesundheitspark
Reinickendorfer Str. 61

Mo, Mi	09:15–10:00
Mo	10:15–11:00
Mo, Mi	11:15–12:00
Mo	12:15–13:00
Mo, Fr	15:15–16:00
Mo, Mi	16:15–17:00
Mo, Mi, Do	18:15–19:00
Mo, Mi	19:15–20:00
Di, Fr	11:45–12:30
Di	12:45–13:30
Mi, Do, Fr	17:15–18:00
Do	13:15–14:00
Do	16:00–16:45
Fr	10:45–11:30



■ Schwimmen Aqua Integrale (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Kombiad Seestraße
Seestraße 80

Fr	15:15–16:00
----	-------------

■ Schwimmen Aqua Integrale¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Berliner Wasserratten
gegr. 1889 e.V.

Abt. Reha-Behindertensport
Zentrale, Tel.: 4 52 11 58

www.berliner-wasserratten.de

Kombiad Seestraße
Seestraße 80

Mi	15:00–16:00
Fr	17:00–18:00

■ Schwimmen mit Gymnastik¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein
Wedding-Reinickendorf e.V.

Sabine Kociecz,
Tel.: 0 33 03 - 5 18 64 36

www.bsvwr.de

Kombiad Seestraße
Seestraße 80

Sa	16:00–17:00
----	-------------

■ Schwimmen mit Gymnastik¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein
Wedding-Reinickendorf e.V.

Elke Meiritz,
Tel.: 01 77 - 8 38 83 28

www.bsvwr.de

Kombiad Seestraße
Seestraße 80

Sa	13:00–14:00
Sa	14:00–15:00

■ Schwimmen mit Gymnastik¹

Orthopädie

Behindertensportverein Berlin-Mitte e.V.

Antje Karl, Tel.: 39 88 68 35

Stadtbad Mitte - James Simon
Gartenstraße 5

Di	18:00–19:00
----	-------------

■ Schwimmen¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Kombiad Seestraße
Seestraße 80

Do	19:00–20:00
Fr	15:15–16:00

■ Sport nach Krebs¹

Krebserkrankungen

Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH e.V.

Ivonne Rudolph,
Tel.: 01 79 - 5 41 94 78

Pfarrgemeinde Sankt Laurentius
Klopstockstraße 31

Mi	16:00–17:30
Mi	17:30–19:00
Mi	19:00–20:30

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Allgemeiner Sport-Verein Berlin e.V.

Kerstin Hertzberg,
Tel.: 3 93 65 32

www.asv-berlin-ev.de

Sporthalle Breitscheid-
Oberschule
Turmstraße 86

Di	18:00–18:45
Di	19:00–20:00
Di	20:00–21:00
Do	15:45–17:00
Do	17:00–17:45
Do	18:00–19:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Trainingsraum 2
Sport-Gesundheitspark
Reinickendorfer Str. 61c

Mi	12:00–12:45
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Activphysio e.V.

Eva Trottnner, Tel.: 89 99 42 75

www.activphysio.de

Rehasportverein Activphysio e.V.
Heinrich-Heine-Straße 17

Mo, Mi	14:00–15:00
--------	-------------

Mitte

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Forum Bewegung e.V.
Andreas Schröder,
Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

Praxis Markhoff

Bugenhagenstraße 16

Mo 18:00–18:45
Di 17:00–17:45
Do 09:00–09:45
Fr 10:00–10:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Kampfsportschule
im Kloostergarten e.V.**
Falk Scherf,
Tel.: 01 63 - 8 81 82 38

www.kik-ev-berlin.de

Franz-Mett-Sporthalle
Gormannstraße 13

Mi 19:10–20:10
Mi 20:15–21:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Medico Physio e.V.
Miriam Meissner,
Tel.: 4 57 97 94 52

www.medico-leopoldplatz.de

Facharztzentrum Medico
Müllerstraße 151

Mo, Do, Fr 09:00–09:45
Mo 17:00–17:45
Mi 16:30–17:15
Mi 18:30–19:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

medi-convent e.V.
Andreas Retzlaff,
Tel.: 46 49 92 77

Vital Station

Brunnenstraße 111

Di 17:00–18:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**VITAL Lichtenberg e.V. Verein für
Gesundheitssport, Prävention**
Stefanie Weinhold,
Tel.: 38 74 87 50

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Avantgarde Body und Dance
Waldstraße 56

Mo 17:15–18:00
Di 11:00–11:45
Mi 18:30–19:15
Do 17:00–17:45
Do 18:15–19:00
Fr 13:30–14:15
Fr 14:45–15:30



REHA HERZSPORT

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

Deutsches Herzzentrum Berlin
Dr. Isabell Just, Tel.: 45 93 20 25

www.dhzb.de

Charite Campus Virchow Klinikum
Mittelallee 11

Untergeschoss - Haus0075 -
Raum O1.2228

Do 14:30–15:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Herzhaus Reha - Sport e.V.
Frau Novozhenets,
Tel.: 25 94 96 13

www.herzhausberlin.de

Sportstätte

Krausenstr. 40 / 41

Mo, Di, Mi, Do, Fr 08:00–09:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr 09:30–11:00
Mo, Mi, Do 13:15–14:45
Mo 14:00–15:00
Mo, Di, Mi, Do 14:00–15:30
Mo, Di, Mi, Do 14:45–16:15
Mo, Di 15:00–16:00
Mo, Di, Do 15:30–17:00
Di 13:15–14:30
Di 16:00–17:00
Di, Do 16:15–17:45
Di, Do 17:00–18:30
Di, Do 18:30–20:00
Mi, Do, Fr 13:00–14:00
Do 15:30–16:30
Do 17:45–19:15
Fr 13:45–15:15

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

**Turn- und Sportverein
GutsMuths 1861 e.V.**
Dr. Frank-Timo Lange,
Tel.: 3 93 24 40

www.tsvgutsmuths-berlin.de

Turn- und Freizeitzentrum
Wullenweber Str. 15

Di 08:00–09:00
Di 09:00–10:00
Di 10:00–11:00
Di 11:00–12:00
Do 18:00–19:00



SICHER SEIN

mit defendo – Versicherungslösungen
für den Gesundheitssport

Ihr Ansprechpartner: Richard Spitzner

T 030 - 37 44 29 654

info@defendo-assekuranzmakler.de

www.defendo-makler.de

Neukölln

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT



PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeine Fitness

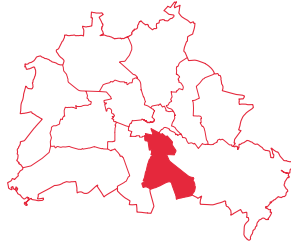
- **Fit im TuS - Fitness, Ausdauer, Kräftigung**
Erwachsene

Turn- und Sportverein Neukölln
1865 e.V.
Heike Kuckuck, Tel.: 68 40 91 86
www.tus-neukoelln.de
H.-Boddin-GS
Boddin-Str. 54-56
Mi 20:00–21:30

Allgemeiner Präventionssport

- **Aquagymnastik**
Erwachsene

Polizeisportverein Olympia
Berlin e.V.
Robert Ernst, Tel.: 39 50 98 30
www.psv-olympia.de
Vivantes Klinikum Neukölln
Rudowerstraße 48
Mo 12:00–13:00
Mo 14:00–15:00
Di, Do 13:00–14:00
Di, Do 15:00–16:00



Muskel-Skelettsystem

- **Fitness, Ausdauer, Kräftigung**
Erwachsene

Turn- und Sportverein Neukölln
1865 e.V.
Heike Kuckuck, Tel.: 68 40 91 86
www.tus-neukoelln.de
H.-Boddin-GS
Boddin-Str. 54-56
Di 18:00–19:30

REHASPORT

- **Bewegungsspiele in Gruppen (K7)¹**

Geistige Behinderungen
SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.
Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00
www.scl.berlin
Karlsgarten-Schule
Karlsgartenstraße 7
Di 17:15–18:00

- **Bewegungsspiele in Gruppen (K7)¹**

Intellektuelle Beeinträchtigungen
SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.
Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00
www.scl.berlin
Karlsgarten-Schule
Karlsgartenstraße 7
Di 16:30–17:15

1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

- **Bewegungsspiele in Gruppen¹**

Innere Medizin
Gefäß- und Herzsport Neukölln
e.V. - GeHeN
Frau Bozdag, Tel.: 1 30 14 40 90
www.herzsport-neukoelln.de
Vivantes Klinikum Neukölln
Rudower Straße 48
Mi 15:30–16:30

- **Bewegungsspiele in Gruppen¹**

Intellektuelle Beeinträchtigungen
SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.
Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00
www.scl.berlin
Turnhalle der Elbe-Grundschule
Schandauer Straße 6
Fr 16:00–17:00
Fr 17:00–18:00
Fr 18:00–19:00

- **Bewegungsspiele in Gruppen¹**

Intellektuelle Beeinträchtigungen
SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.
Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00
www.scl.berlin
Zürich-Grundschule
Bürgerstraße 48
Mi 18:00–19:00
Mi 19:00–20:00

- **Gefäßsport¹**

Innere Medizin
Gefäß- und Herzsport Neukölln
e.V. - GeHeN
Frau Bozdag, Tel.: 1 30 14 40 90
www.herzsport-neukoelln.de
Vivantes Klinikum Neukölln
Rudower Straße 48
Fr 15:45–16:30



■ Gefäßsport¹

Innere Medizin

VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Susanne Wilking,
Tel.: 7 44 04 77

www.vfl-lichtenrade.de

Bruno-H. Bürgel Schule
Rackebüller Weg 70

Fr 15:30–17:00

■ Gymnastik (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

**SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.**

Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Zürich-Grundschule
Bürgerstraße 48

Mi 17:00–18:00

■ Gymnastik Arm - Schulter¹

Orthopädie

**Zentrum für Gesundheitssport
ZGS e.V.**

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

Reha-Sport Buckow
Mariendorfer Damm 429

Do 10:30–11:30

■ Gymnastik Hüfte - Knie¹

Orthopädie

**Zentrum für Gesundheitssport
ZGS e.V.**

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

Reha-Sport Buckow
Mariendorfer Damm 429

Mo 13:00–14:00

Mi 09:00–10:00

Mi 15:00–16:00

Do 13:30–14:30

■ Gymnastik im Warmwasser¹

Orthopädie

**PSV Olympia Berlin e.V.
Abteilung Judo**

Robert Ernst, Tel.: 39 50 98 34

www.psv-olympia.net

Vivantes Klinikum Neukölln
Rudower Straße 48

Mo 13:00–14:00

Mo 14:00–15:00

Mo, Di, Do 15:00–16:00

Di, Do 16:00–17:00

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

REHA-FIT e.V.

Denis Drevs,
Tel.: 01 63 - 2 55 18 91

Physio Therapiezentrum
Werbelinstraße 42

Mo 17:00–17:45

Mo 17:45–18:30

Mo 18:30–19:15

Di 19:05–19:50

Do 09:15–10:00

Do 10:00–10:45

Do 10:45–11:30

Do 11:30–12:15

Do 12:15–13:00

Do 13:00–13:45

Do 15:30–16:15

Do 16:15–17:00

Sa 09:45–10:30

Sa 10:30–11:15

Sa 11:30–12:15

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

REHA-FIT e.V.

Denis Drevs,
Tel.: 01 63 - 2 55 18 91

Vivantes Klinikum Neukölln
Rudower Straße 48

Di 09:45–10:30

Di 10:30–11:15

Di 11:15–12:00

Do 10:15–11:00

Fr 12:45–13:30

Fr 13:30–14:15

Fr 14:15–15:00



■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Wasserfreunde Spandau 04 e.V.
Christina Boldt, Tel.: 6 07 44 44

www.spandau04-sportkurse.de

Schwimmschule Robbi
Alt-Britz 101B

Mo, Di, Do 18:30–19:15

Mo, Do 20:00–20:45

Di 11:30–12:15

Di 12:15–13:00

Di 13:00–13:45

Di, Do 19:15–20:00

Mi 11:15–12:00

Mi 12:00–12:45

■ Gymnastik¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

**Behinderten-Sportverein
Steglitz e.V.**

Axel Laudamus, Tel.: 7 12 13 68

www.bs-steglitz.de

Wohnstätte Riemeisterstraße —
Zukunftssicherung Berlin e.V.

Mariendorfer Weg 22

Di 17:00–18:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Rehasport Britz e.V.

Frank Reimann, Tel.: 6 07 95 51

www.fitness-reha-britz.de

Fitness und Rehasportzentrum Britz
Tempelhofer Weg 44

Mo, Di 09:15–10:15

Mo, Di 10:15–11:15

Mo, Do 11:15–12:15

Di 18:00–19:00

Di 19:00–20:00

Di 20:00–20:45

Do 16:00–17:00

Do 17:00–18:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Zentrum für Gesundheitssport
ZGS e.V.**

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

Reha-Sport Buckow
Mariendorfer Damm 429

Mo 10:00–11:00

Mo, Fr 14:00–15:00

Mo 15:30–16:30

Mo, Mi 18:00–19:00

Di, Do 14:30–15:30

Di 19:00–20:00

Mi 11:00–12:00

Mi, Do 16:00–17:00

Fr 11:30–12:30

Fr 13:00–14:00

Neukölln

■ Hockergymnastik¹

Orthopädie

Zentrum für Gesundheitssport
ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

Reha-Sport Buckow

Mariendorfer Damm 429

Mo 12:00–13:00

Do 11:30–12:30

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Gesellschaft für Lungen-
gesundheit und Atemschulung
Havelhöhe gGmbH

Yvette Gebert, Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

Gemeindehaus der Hephata

Kirchgemeinde

Fritz-Reuther-Allee 130-136

Mo 15:45–17:15

Mo 17:15–18:45

Fr 09:00–10:30

Fr 10:30–12:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Bürgersport Verein für
Gesundheitssport e. V.

Sergej Braune, Tel.: 68 82 26 55

www.buergersport.de

Physio-Zentrum Neukölln

Sonnenallee 124

Mo, Mi 09:00–09:45

Mo, Mi 10:00–10:45

Mo, Mi 11:00–11:45

Mi 17:00–17:45

Mi 18:00–18:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Forum Bewegung e. V.

Andreas Schröder, Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

Gym 80

Lahnstr. 52

Di 10:00–10:45

Di 10:45–11:50

Mi 15:00–15:45

Mi 16:00–16:10

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Rehasport Britz e. V.

Frank Reimann, Tel.: 6 07 95 51

www.fitness-reha-britz.de

Fitness und Rehazentrum Britz

Tempelhofer Weg 44

Mi 12:00–13:00

Mi 13:00–14:00

Mi 14:00–15:00

Do 09:15–10:15

Do 10:15–11:15

Do 18:00–19:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Zentrum für Gesundheitssport
ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

Reha-Sport Buckow

Mariendorfer Damm 429

Mo 09:00–10:00

Mo 11:00–12:00

Mo, Mi 17:00–18:00

Di 15:30–16:30

Di 18:00–19:00

Mi, Fr 10:00–11:00

Mi 12:30–13:30

Mi 14:00–15:00

Do 08:30–09:30

Do 09:30–10:30

Do 12:30–13:30

Fr 08:00–09:00

REHA HERZSPORT

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

Zentrum für Gesundheitssport
ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

Reha-Sport Buckow

Mariendorfer Damm 429

Di 09:30–10:30

Di 11:00–12:00

Di 12:30–13:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Berliner Turnerschaft Korporati-
on Turn- und Sportverein e. V.

Allina Leonhardt, Tel.: 6 65 19 92

www.berlinerturnerschaft.de

Albrecht-Dürer-Oberschule

Emserstr. 137

Di 18:00–19:30

Di 19:30–21:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Gefäß- und Herzsport
Neukölln e. V.

Marcus Raue, Tel.: 1 30 14 40 90

www.herzsport-neukoelln.de

Physiotherapie Krhs. Neukölln

Rudower Str. 48

Di, Mi 16:30–18:00

Di, Mi 18:00–19:30

Fr 16:30–17:30

Fr 17:30–19:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Neuköllner Sportfreunde
1907 e. V.

Angelika Bothe, Tel.: 6 87 52 07

www.neukoellner-sportfreunde.de

Regenbogen Grundschule

Morusstr. 32-40

Mo, Mi 19:00–20:30

Mi 17:00–18:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Turn-Sport-Club Berlin 1893 e. V.

Sylvia Bauer, Tel.: 60 97 88 22

www.TSC-Berlin.de

Fritz-Karsen-Schule

Onkel-Bräsing-Str. 76

Mo 18:00–19:00

Mo 19:00–20:00

Mo 20:00–21:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Turn-Sport-Club Berlin 1893 e. V.

Sylvia Bauer, Tel.: 60 97 88 22

www.TSC-Berlin.de

Grundschule am Sandsteinweg

Hornblendeweg 2

Di 17:00–18:15

Di 18:15–19:30

Di 19:30–20:45

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

VfL Lichtenrade 1894 e. V.

Susanne Wilking, Tel.: 7 44 04 77

www.vfl-lichtenrade.de

Bruno-H. Bürgel Schule

Rackebüller Weg 70

Di, Fr 17:00–18:30

Di, Do, Fr 18:30–20:00

Di, Do, Fr 20:00–21:30

Sa 09:00–10:30

Sa 10:30–12:00

Sa 12:00–13:30

Sa 13:30–15:00





Unser Schutzschild für Ihre sportlichen Erfolge

Wir sind da, wo Sie sich zu Hause fühlen. Und überall dort am Start,
wo Berliner und Brandenburger sportlich unterwegs sind.
Denn beruhigender Schutz ist Gold wert. Seit 300 Jahren. Und in Zukunft.



FEUERSOZIETÄT
BERLIN BRANDENBURG

VERSICHERUNGEN SEIT 1718

Pankow

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

■ Warmwassergymnastik Erwachsene

Turnverein Nordost e.V.

Ingrid Winter, Tel.: 9 71 66 25

www.tvno-berlin.de

Helene-Häusler-Schule
Mendelssohnstr. 10

Di 18:00–20:00

Muskel-Skelettsystem

■ Fitness für Senioren/innen Erwachsene

Kissingsportverein KSV 90 e.V.

Friedhelm Buchmann,

Tel.: 47 03 61 56

www.ksv90-berlin.de

Sporträume BA Pankow

Binzstr. 61c

Mi 09:30–10:30

Mi 10:45–11:45

■ Fitness für Seniorinnen Erwachsene

Kissingsportverein KSV 90 e.V.

Claudia Hochhäuser, Tel.: 47 30 11 17

www.ksv90-berlin.de

Klecks-Grundschule

Brixener Str. 40

Mi 17:30–19:00

Do 19:00–20:00

■ SM-Wirbelsäulen Spiraldynamik

Erwachsene

Turn- und Sportverein

Hohenschönhausen 1990 e.V.

Helmut Klönz,

Tel.: 01 52 - 21 76 49 51

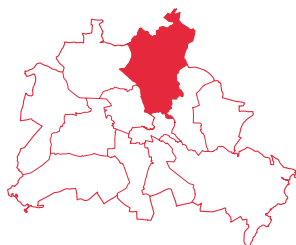
www.tus-hsh.de

Turnhalle der GS

in Französisch Buchholz

Berliner Str. 19

Di 19:30–20:30



REHASPORT

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen
SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.

Mario Großmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Nordberliner Werkgemeinschaft
gGmbH
Triftstraße 36

Di 07:30–08:15

Di 08:30–09:15

Di 09:30–10:15

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen
SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.

Mario Großmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Zacharias-Grundschulsporthalle
Sulfelder Straße 15

Mi 16:00–17:30

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen
SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.

Mario Großmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Helene Häusler Schule
Mendelssohnstraße 10-12

Mi 16:00–17:00

Mi 17:00–18:00

Mi 18:00–19:00



1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationssträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Sportgemeinschaft Handicap
Berlin e.V.

Vereinsbüro, Tel.: 25 46 93 36

www.sgh-berlin.de

Sporthalle der
Kurt-Schwitters-Schule
Greifswalder Str. 25

Mi 17:30–19:30

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Sportverein Pfeffersport e.V.

Oliver Klar,

Tel.: 01 79 - 5 32 85 65

www.pfeffersport.de

Max-Schmeling-Halle

(Halle A und B)

Falkplatz 1

Do 16:30–18:00

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Neurologie

Sportverein Pfeffersport e.V.

Oliver Klar,

Tel.: 01 79 - 5 32 85 65

www.pfeffersport.de

Max-Schmeling-Halle

(Halle A und B)

Falkplatz 1

Do 16:30–18:00

■ Diabetikersport¹

Innere Medizin

MGB Menschen Gemeinschaft
Berlin 05 e.V.

Kerstin Salopiata,

Tel.: 47 00 31 11

Vereinshaus MGB05 e.V.

Dietzgenstraße 106-108

Mi, Do 10:30–11:30

Fr 09:00–10:00

■ Gymnastik (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e. V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Nordberliner Werkgemeinschaft gGmbH

Triftstraße 36

Do 07:30–08:15

Do 08:30–09:15

Do 09:30–10:15

■ Gymnastik Hüfte- Knie¹

Orthopädie

MGB Menschen Gemeinschaft Berlin 05 e. V.

Kerstin Salopiata, Tel.: 47 00 31 11

Vereinshaus MGB05 e. V.

Dietzgenstraße 106-108

Mo 09:00–10:00

■ Gymnastik im Warmwasser¹

Orthopädie

Sportverein Startklar e. V.

Ulf Herzberg, Tel.: 01 57 - 75 79 17 78

Helene Häusler Schule

Mendelssohnstraße 10-12

Do 16:00–17:00

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Gesundheits-Sportverein Berlin e. V./SV Gesu¹

Mario Kutzner, Tel.: 97 99 89 74

www.gesundheitssport-berlin.de

SSE Europa Sportpark

(Schwimmhalle)

Paul-Heysel-Straße 26

Di 06:45–07:30

Di 07:30–08:15

Do 12:00–12:45

Do 12:45–13:30

Do 13:30–14:15

Do 14:15–15:00

Sa 10:00–10:45

Sa 10:45–11:30

Sa 11:30–12:15

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Gesundheits-Sportverein Berlin e. V./SV Gesu¹

Mario Kutzner, Tel.: 97 99 89 74

www.gesundheitssport-berlin.de

Helene Häusler Schule

Mendelssohnstraße 10-12

Mo 16:00–16:45

Mo 17:00–17:45

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Sportclub Berlin e. V.

Anja Opp, Tel.: 97 60 59 73

www.scb-ev.de

SSE Europa Sportpark

(Schwimmhalle)

Paul-Heysel-Straße 26

Di 12:00–13:30

■ Gymnastik Koordinationstraining¹

Neurologie

Fit und Gesund Berlin e. V.

Alexander John, Tel.: 34 06 24 05

www.alex-sportstudio.de

Alex Sportstudio für Frauen

in Berlin

Berliner Allee 81-83

Di 17:30–18:15

■ Gymnastik Koordinationstraining¹

Orthopädie

Sportverein Pfeffersport e. V.

Itong Ehrke, Tel.: 01 62 - 1 05 32 01

www.pfeffersport.de

Jugendraum der Paul Gerhardt

Kirche

Kuglerstr. 15

Di 11:20–12:30

■ Gymnastik mit Elementen aus Yoga¹

Orthopädie

Dein Verein für Gesundheits- und Freizeitsport Berlin e. V.

Franka Warzlawik,

Tel.: 03 36 38 - 89 45 60

Sportstätte Karow

Blankenburger Chaussee 86

Mo 08:15–09:15

Mo 09:45–10:45

Mo 17:45–18:45

■ Gymnastik Morbus Bechterew¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e. V.

Lars Daunheimer, Tel.: 47 37 59 12

www.aktiv-berlin.de

c-o Rückenwind

Schönhauser Allee 118 Turm D

Di 17:00–18:00

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e. V.

Evelyn Hopfe, Tel.: 2 18 81 25

www.bprsv.de

Kampfsportschule

Mehrzweckraum

Prenzlauer Promenade 149

Mo, Di, Fr 09:00–09:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Dem Leben zuliebe e. V.

Susanne Weidner, Tel.: 94 79 23 41

www.sportverein-dem-leben-zuliebe.de

Immanuel Krankenhaus Berlin

Lindenberger Weg 19, Haus 201

Mo 11:00–11:45

Mo 12:30–13:15

Mo 13:30–14:15

Mo 16:00–16:45

Mo, Di, Mi, Do 17:00–17:45

Mo, Di, Mi, Do 18:00–18:45

Mi 08:30–09:15

Fr 09:00–09:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Sportverein Pfeffersport e. V.

Itong Ehrke, Tel.: 01 62 - 1 05 32 01

www.pfeffersport.de

Jugendraum der Paul Gerhardt

Kirche

Kuglerstr. 15

Di 10:00–11:10

Di 12:40–13:50

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

VGS Kiebitz e. V.

Vivien Willer,

Tel.: 0 33 28 - 3 31 21 01 55

www.vgs-kiebitz.de

Physiotherapie Silberfarn

Kastanienallee 29-30

Mo, Do 09:00–10:00

Di, Fr 17:00–18:00

Mi 18:00–19:00



Pankow

■ Gymnastik¹

Orthopädie

1. Squashverein Pankow e. V.
Abt. Rehabilitationssport
 Ines Großkopf, Tel.: 9 41 31 49

Grundschule unter den Bäumen

Alt-Blankenburg 26

Do 18:00–18:45
 Do 19:00–19:45
 Do 20:00–20:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

1. Squashverein Pankow e. V.
Abt. Rehabilitationssport
 Ines Großkopf, Tel.: 9 41 31 49

Grundschule am Sandhaus

Wiltbergstr. 37

Di 19:15–20:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

1. Squashverein Pankow e. V.
Abt. Rehabilitationssport
 Ines Großkopf, Tel.: 9 41 31 49

Fitness Galerie

Hubertusdamm 45-47

Di 19:15–20:00
 Mo 09:00–09:45
 Di 16:30–17:15
 Mi, Do 11:00–11:45
 Mi 17:30–18:15
 Do 20:15–21:00
 Fr 10:00–10:45



■ Gymnastik¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e. V.
 Lars Daunheimer, Tel.: 47 37 59 12

www.aktiv-berlin.de

c-o Rückenwind

Schönhauser Allee 118 Turm D

Mo 11:00–12:00
 Mo, Do 12:00–13:00
 Mo 15:00–16:00
 Mo, Di, Mi 16:00–17:00
 Di, Mi 08:00–09:00
 Di 09:00–10:00
 Di, Do 13:00–14:00
 Do, Fr 14:00–14:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Apollo Reha-Sport e. V.

Jaqueline Hartmann,

Tel.: 9 27 42 31

www.apollo-fitness-world.de

Apollo Fitness World GmbH

Borodinstraße 16

Di, Do 12:40–13:30
 Fr 16:00–16:50

■ Gymnastik¹

Orthopädie

aufrecht berlin e. V.

Petra Wiechmann,

Tel.: 01 76 - 30 43 11 07

www.aufrecht-berlin.de

aufrecht berlin im Graziös Pankow
 Elsa-Brändström-Straße 93

Mo 09:00–09:45
 Mo 10:00–10:45
 Do 16:00–16:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

BEWEGUNGLeben e. V.

Wiebke Dehne,

Tel.: 0 50 33 - 98 01 98

New Evolution

Blankenburger Straße 92

Mo, Do 17:00–18:00
 Di, Mi 10:00–11:00
 Mi 19:15–20:00
 Fr 20:30–21:15



■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präventions-
 und Rehabilitations-
 Sportverein e. V.**

Marianne Matzdorf,
 Tel.: 74 07 26 70

www.bprsv.de

Vollfitness unlimited Pankow
 GmbH

Neumannstr. 13

Di, Do 17:00–18:00
 Do 18:00–19:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präventions-
 und Rehabilitations-
 Sportverein e. V.**

Richard Marilow,
 Tel.: 9 60 63 27 71

www.bprsv.de

skyfit-Club Berlin Weißensee
 Gehringstraße 26

Di 19:00–19:45
 Do 08:00–08:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Dein Verein für Gesundheits-
 und Freizeitsport Berlin e. V.**

Franka Watzlawik,

Tel.: 07 00 - 03 67 46 36

Sportstätte Karow

Blankenburger Chaussee 86

Mo, Di, Mi, Do, Fr 11:30–12:15
 Mo, Di, Mi, Fr 16:15–17:00
 Di, Mi, Do 09:30–10:15
 Di, Mi 17:45–18:30
 Do 16:00–16:45
 Do 17:00–18:00
 Do 18:30–19:30
 Fr 08:00–08:45
 Fr 09:00–10:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Dein Verein für Gesundheits-
 und Freizeitsport Berlin e. V.**

Franka Watzlawik,

Tel.: 07 00 - 03 67 46 36

Balance

Rennbahnstraße 22-23

Di, Do 12:15–13:00
 Di 18:00–19:00

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Fit und Gesund Berlin e. V.

Alexander John, Tel.: 34 06 24 05

www.alex-sportstudio.de

Alex Sportstudio für Frauen
in Berlin

Berliner Allee 81-83

Di 19:00–19:45

Do 09:45–10:30

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

**MGB Menschen Gemeinschaft
Berlin 05 e. V.**

Kerstin Salopiata, Tel.: 47 00 31 11

Vereinshaus MGB05 e. V.

Dietzgenstraße 106-108

Di 09:00–10:00

Do 12:00–13:00

Fr 10:30–11:30

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Physio-Reha-Sport Berlin e. V.

Jenny Kottwitz,
Tel.: 01 72 - 5 64 47 69

Praxis für Aqua-Physiotherapie
Weißensee

Berliner Allee 168

Mo 17:00–17:45

Mo 17:45–18:30

Di, Do 18:00–18:45

Di 19:00–19:45

Do 15:30–16:15

Do 17:15–18:00

Do 18:30–19:15

Do 19:15–20:00

Do 20:00–20:45

Fr 09:00–09:45

Fr 10:00–10:45

Fr 10:45–11:30

Fr 11:30–12:15

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Realign Physiotherapie GmbH

Kim Barchanski, Tel.: 40 30 13 34

www.realign-praxis.de

Die Wohlfühler, Kursraum Remise
Kollwitzstraße 77

Di 17:15–18:15

Mi 16:15–17:15

Fr 16:45–17:45

Fr 18:00–19:00

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Rehasportverein

Siegfriedshöfe e. V.

Rene Hecht, Tel.: 2 32 56 49 10

www.therapiezentrum-siegfriedshoefe.de

HELIOS Klinikum Berlin-Buch

Schwanebecker Chaussee 50,

Haus 208

Mo 17:00–17:45

Mo 18:00–18:45

Mo 19:00–19:45

Mi, Fr 08:00–08:45

Mi, Fr 09:00–09:45

Mi, Fr 10:00–10:45

Mi, Fr 11:00–11:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Spok e. V.

**Abt. Gesundheitssport-
Fachbereich Rehasport**

Carmen Fietkau,
Tel.: 48 52 23 87

www.spok.de

Spok

Nordendstraße 56

Mo 17:00–18:00

Mi 13:00–13:45

Mi 17:15–18:00

Do 11:15–12:00

Do 16:00–16:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Sporttreff Karower Dachse e. V.

Mandy Thoms, Tel.: 94 63 35 70

www.karower-dachse.de

Physiotherapie Praxis Kathrin

Kortschlag

Achillesstr. 53

Mi 09:00–09:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Sporttreff Karower Dachse e. V.

Mandy Thoms, Tel.: 94 63 35 70

www.karower-dachse.de

Sportstätte Karower Dachse

Bedeweg 1

Di 18:15–19:00

Di 19:15–20:00

Mi 16:00–16:45

Mi 17:00–17:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Sportverein Startklar e. V.

Ulf Herzberg,

Tel.: 01 57 - 75 79 17 78

Delphin Werkstatt

Pankstraße 8-10

Mi 09:00–09:45

Mi 09:45–10:30

Mi 10:30–11:15

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Sportverein Startklar e. V.

Ulf Herzberg,

Tel.: 01 57 - 75 79 17 78

WERGO GmbH

Tassostraße 17

Mo 09:00–09:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Sportverein Tora Berlin e. V.

Jörg Kohl,

Tel.: 75 52 01 10

www.sv-tora.de

Sporthalle der

Kurt-Schwitters-Schule

Greifswalder Str. 25

Mi 17:30–18:15

Mi 18:15–19:00

■ **Integrations sport (K5)¹**

Neurologie

Sportverein Pfeffersport e. V.

Oliver Klar,

Tel.: 01 79 - 5 32 85 65

www.pfeffersport.de

Turnhalle an der

Homer Grundschule

Esmarchstr. 18

Mi 16:20–17:35

■ **Integrations sport¹**

Neurologie

Sportverein Pfeffersport e. V.

Oliver Klar,

Tel.: 01 79 - 5 32 85 65

www.pfeffersport.de

Max-Schmeling-Halle

(Halle A und B)

Falkplatz 1

Do 16:00–17:30

Pankow

■ Lungensport

Innere Medizin

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Gymnastikraum Sport- und
Freizeitzentrum Pankow
Binzstr. 61c

Di 12:30–13:30

Di 13:45–14:30

Mi 09:15–10:00

Mi 10:00–11:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitations-
Sportverein e. V.

Evelyn Hopfe, Tel.: 2 18 81 25

www.bprsv.de

Kampfsportschule

Mehrzweckraum

Prenzlauer Promenade 149

Di 11:45–12:30

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Fit durchs Leben e. V.

Marcel Mannewitz-Ebel,

Tel.: 01 51 - 20 62 74 53

www.fit-durchs-leben.com

Vital One

Hugenottenplatz 4

Di 17:00–17:45

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Gesellschaft für Lungen-
gesundheit und Atemschulung
Havelhöhe gGmbH

Yvette Gebert,

Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

Haus der evangelischen Kirchen-
gemeinde Berlin-Buch

Alt-Buch 36

Mo 09:30–11:00

Mo 11:00–12:30

■ Lungensport¹

Innere Medizin

MGB Menschen Gemeinschaft

Berlin 05 e. V.

Kerstin Salopiata,

Tel.: 47 00 31 11

Vereinshaus MGB05 e. V.

Dietzgenstraße 106-108

Mi, Do 09:00–10:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Sport- und Freizeitzentrum
Pankow
Binzstr. 61c

Di 11:00–12:00

Mi 09:00–10:00

Mi 10:15–11:15

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Entspannungsraum

Sport- und Freizeitzentrum

Pankow

Binzstr. 61 c

Mi 12:00–13:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Gymnastikraum Bürgerhaus

Berlin-Buch

Franz-Schmidt-Str.

Mi 12:00–13:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Gymnastikraum

Sport- und Freizeitzentrum

Pankow

Binzstr. 61c

Mi 11:15–12:00

Mi 14:00–15:00

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport

Berlin e. V.

Lars Daunheimer,

Tel.: 47 37 59 12

www.aktiv-berlin.de

c-o Rückenwind

Schönhauser Allee 118 Turm D

Mo 10:30–11:30

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

Apollo Reha-Sport e. V.

Jaqueline Hartmann,

Tel.: 78 71 34 69

www.apollo-fitness-world.de

Apollo Fitness World GmbH

Borodinstr. 16

Do 11:40–12:30

■ Rollstuhlsport¹

Neurologie

Sportverein Pfeffersport e. V.

Klaus-Dieter Meyer,

Tel.: 50 91 36 40

www.pfeffersport.de

Sporthalle Malmöer Straße

Malmöer Straße 8-11

Mi 20:30–22:00

Fr 17:30–18:30

Fr 18:30–20:30

■ Rollstuhlsport¹

Neurologie

Sportverein Pfeffersport e. V.

Oliver Klar, Tel.: 01 79 - 5 32 85 65

www.pfeffersport.de

Sporthalle Winsstraße

Winsstraße 49-50

Di 16:30–18:00

■ Rollstuhlsport¹

Neurologie

Sportverein Pfeffersport e. V.

Klaus Peter Meyer,

Tel.: 50 91 36 40

www.pfeffersport.de

Seelenbinder-Halle

(Sporthalle im Velodrom)

Paul-Heyse-Straße 26

Mo 18:00–20:00

■ Rollstuhlsport¹

Neurologie

Sportverein Pfeffersport e. V.

Oliver Klar, Tel.: 01 79 - 5 32 85 65

www.pfeffersport.de

Seelenbinder-Halle

(Sporthalle im Velodrom)

Paul-Heyse-Straße 26

Mi 16:30–18:00





■ Sport nach Krebs¹

Krebserkrankungen

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.

Evelyn Hopfe, Tel.: 2 18 81 25

www.bprsv.de

Kampfsportschule

Mehrzweckraum

Prenzlauer Promenade 149

Mo 10:00–10:45

■ Sport nach Krebs¹

Krebserkrankungen

MGB Menschen Gemeinschaft Berlin 05 e.V.

Kerstin Salopiata,

Tel.: 47 00 31 11

Vereinshaus MGB05 e.V.

Dietzgenstraße 106-108

Mi 12:00–13:30

■ Stärkung des Selbstbewusstseins¹

Orthopädie

Apollo Reha-Sport e.V.

Jaqueline Hartmann,

Tel.: 78 71 34 69

www.apollo-fitness-world.de

Apollo Fitness World GmbH

Borodinstraße 16

Mo 15:30–16:20

■ Wassergymnastik

Orthopädie

Berliner Turn- und Sportclub e.V.

Reinhart Kautz, Tel.: 42 08 14 29

www.berlinertsc.de

Therapiebecken SSE im

Europasportpark

Paul-Heysel-Str. 26

Mo 12:00–12:45

Mo 12:45–13:30

Mo 13:30–14:15

Mo 14:15–15:00



■ Rückengymnastik¹

Orthopädie

MGB Menschen Gemeinschaft Berlin 05 e.V.

Kerstin Salopiata, Tel.: 47 00 31 11

Vereinshaus MGB05 e.V.

Dietzgenstraße 106-108

Mo 10:30–11:30

■ Schwimmen (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Helene Häusler Schule

Mendelssohnstraße 10-12

Di 16:00–17:00

Di 17:00–18:00

■ Schwimmen Aqua Integrale (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Schwimmhalle Buch

Wolfgang- Heinz- Straße 41

Di 16:15–17:00

■ Schwimmen Aqua Integrale¹

Orthopädie

Behindertensportverein Nordost e.V.

Frau Männchen,

Tel.: 01 57 - 34 71 50 29

www.bsv-nordost.de

Schwimmhalle

Ernst-Thälmann-Park

Lilli-Henoch-Straße 20

Fr 14:00–15:00

Fr 15:00–16:00

Fr 16:00–17:00

■ Schwimmen¹

Geistige Behinderungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Mario Greßmann,

Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Schwimmhalle Buch

Wolfgang- Heinz- Straße 41

Di 15:30–16:15

Di 15:30–16:15

■ Sport bei Schlaganfall¹

Neurologie

MGB Menschen Gemeinschaft Berlin 05 e.V.

Kerstin Salopiata,

Tel.: 47 00 31 11

Vereinshaus MGB05 e.V.

Dietzgenstraße 106-108

Mo 14:00–15:15

Mo 14:00–15:15

■ Sport für die Seele¹

Psychiatrie

Sporttreff Karower Dachse e.V.

Mandy Thoms,

Tel.: 94 63 35 70

www.karower-dachse.de

Sportstätte

Karower Dachse

Bedeweg 1

Mo 19:00–19:45

Mo 19:00–19:45

■ Sport für die Seele¹

Psychiatrie

Sportverein Pfeffersport e.V.

Felix Bestgen,

Tel.: 4 20 26 18 10

www.pfeffersport.de

Sporthalle Kniprodestraße

Kniprodestraße 27

Do 18:00–20:00

Do 18:00–20:00

Pankow

■ Wassergymnastik

Orthopädie

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Therapiebad Seniorenresidenz

Weißer See

Berliner Allee 166/168

Mo	15:30–16:15
Mo	16:15–17:00
Mo	17:00–17:45
Mo	18:15–19:00
Mo	19:15–20:00
Mo	20:00–20:45
Do	09:00–09:45
Do	09:45–10:30
Do	10:45–11:30
Do	11:45–12:30
Do	12:45–13:30
Fr	13:30–14:15
Fr	14:15–15:00
Fr	15:00–15:45
Fr	15:45–16:30

■ Wassergymnastik¹

Orthopädie

Physio-Reha-Sport Berlin e. V.

Jenny Kottwitz,

Tel.: 01 72 - 5 64 47 69

Praxis für Aqua-Physiotherapie

Weißensee

Berliner Allee 168

Di	08:30–09:15
Di	09:15–10:00
Di	10:00–10:45
Do	14:00–14:45
Do	14:45–15:30
Fr	12:15–13:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Berliner Turn- und Sportclub e. V.

Reinhart Kautz, Tel.: 42 08 14 29

www.berlinertsc.de

Gymnastikraum

Paul-Heyse-Str. 29

Mi	10:00–11:00
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Berliner Turn-Verein Olympia e. V.

Sybille Rathenow, Tel.: 4 45 16 95

www.berlinertsc.de

untere Sporthalle

Heinrich-Roller-Straße 18

Do	18:30–19:30
----	-------------



■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

MedVital e. V.

Evelyn Tietböhl, Tel.: 93 90 59 07

Gymnastikraum AK

Bewegungsstudio „KursVital“

Alt-Karow 59

Mo	09:15–10:15
Mo, Di, Mi	10:30–11:30
Mo	14:30–15:30
Mo	18:00–19:00
Di, Mi	09:00–10:00
Di	18:15–19:15
Di	19:00–20:00
Mi	13:30–14:30
Do, Fr	09:30–10:30
Do	17:30–18:30
Fr	11:00–12:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Gymnastikraum Bürgerhaus

Berlin-Buch

Franz-Schmidt-Str.

Fr	09:00–10:00
Fr	10:00–11:00
Fr	11:30–12:30

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Gymnastikraum Sport- und

Freizeitzentrum Pankow

Binzstr. 61c

Mi	12:00–13:00
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e. V.

Lars Daunheimer, Tel.: 47 37 59 12

www.aktiv-berlin.de

c-o Rückenwind

Schönhauser Allee 118 Turm D

Mo, Fr	13:00–14:00
Mo	17:00–18:00
Di	12:00–13:00
Mi	11:00–12:00
Do	08:00–09:00
Do	09:00–10:00
Do	16:00–17:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Apollo Reha-Sport e. V.

Jaqueline Hartmann,

Tel.: 9 27 42 31

www.apollo-fitness-world.de

Apollo Fitness World GmbH

Borodinstraße 16

Mo	12:00–12:50
Mo	16:30–17:20
Mo	17:30–18:20
Di	11:40–12:30
Di	18:00–18:50
Mi	12:00–12:50

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präven-

tions- und Rehabilitations-

Sportverein e. V.

Katja Höft, Tel.: 91 74 30 66

www.bprsv.de

Physiotherapie 5 Elemente

Kastanienallee 37-38

Mo	09:00–10:00
Do	11:00–12:00
Do	17:30–18:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.
Evelyn Hopfe, Tel.: 2 18 81 25

www.bprsv.de

Kampfsportschule Mehrzweckraum
Prenzlauer Promenade 149
Di 10:00–10:45
Fr 09:45–10:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.
Evelyn Hopfe, Tel.: 2 18 81 25

www.bprsv.de

Mehrzweckraum
Neumannstraße 15
Mo, Fr 11:00–11:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.
Marianne Matzdorf,
Tel.: 74 07 26 70

www.bprsv.de

VollFitness unlimited Pankow
GmbH
Neumannstr. 13
Mo 08:00–08:45
Mo, Fr 09:00–09:45
Mo 16:00–16:45
Mo 17:00–17:45
Fr 11:00–11:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.
Matthias Becker, Tel.: 9 43 21 59

www.bprsv.de

Therapiezentrum Karow GbR
Bahnhofstraße 4
Di, Do 18:30–19:30
Di, Do 19:30–20:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Dein Verein für Gesundheits- und Freizeitsport Berlin e.V.
Franka Watzlawik,
Tel.: 07 00 – 03 67 46 36

Balance
Rennbahnstraße 22-23
Mo, Do, Fr 09:30–10:15
Mo, Mi, Sa 11:00–11:45
Mo 12:30–13:15
Mo 14:30–15:15
Mo 16:15–17:10
Mo 19:15–20:00
Di 09:15–10:00
Di 10:15–11:00
Di 11:15–12:00
Di 16:00–16:45
Di, Do, Fr 17:00–17:45
Mi 08:00–08:45
Mi 09:00–09:45
Mi 10:00–10:45
Mi 14:00–14:45
Mi 15:45–16:30
Mi 17:30–18:15
Do 08:15–09:00
Fr 08:30–09:15
Fr 11:30–12:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Dokan in Berlin e.V.
Herr Wallmann, Tel.: 92 09 11 19

www.dokan.de

Dokan
Berliner Allee 127
Di, Mi, Do 08:15–09:15
Di, Mi, Do 09:15–10:15
Do 17:45–18:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Fit durchs Leben e.V.
Marcel Mannewitz-Ebel,
Tel.: 01 51 – 20 62 74 53

www.fit-durchs-leben.com

Vital One
Hugenottenplatz 4
Mo, Di, Mi 09:00–09:45
Mo, Di, Mi, Do 10:00–10:45
Mo, Do 17:00–17:45
Mo, Di, Do 18:00–18:45
Di 19:00–19:45
Mi, Do 11:00–11:45
Mi 15:00–15:45
Fr 13:00–13:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Fit und Gesund Berlin e.V.
Alexander John, Tel.: 34 06 24 05

www.alex-sportstudio.de

Alex Sportstudio für Frauen
in Berlin
Berliner Allee 81-83
Mo 08:30–09:15
Mi 17:30–18:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Gesundheit und Vitalität e.V.
Frau Assmann, Tel.: 41 74 56 87

Geschäftsstelle Gesundheit und
Vitalität e.V.
Tubaweg 56
Mo 17:00–18:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Medtrain Gesundheitstreff e.V.
Kathleen Fruck,
Tel.: 4 73 73 90 42

www.gz-pb.de

Gesundheitszentrum
Prenzlauer Berg
Breite Str. 20
Mo, Mi, Do, Fr 09:00–09:45
Mo 12:00–12:45
Di 15:00–15:45
Di 17:00–17:45
Do 14:00–14:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

MGB Menschen Gemeinschaft Berlin 05 e.V.

Kerstin Salopiata,
Tel.: 47 00 31 11
Vereinshaus MGB05 e.V.
Dietzgenstraße 106-108
Mo 12:00–12:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

SG Schwanebeck 98 e.V.
Simone Bohnheio,
Tel.: 01 71 – 3 26 82 92

www.SG-Schwanebeck-98.de

Bürgerhaus Buch
Franz-Schmidt-Straße 8-10
Do 10:15–11:00



Pankow

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Spok e. V.

Abt. Gesundheitssport-

Fachbereich Rehasport

Carmen Fietkau, Tel.: 48 52 23 87

www.spok.de

Spok

Nordendstraße 56

Mo 12:15–13:00

Di 16:00–16:45

Di 17:00–17:45

Mi 16:15–17:00

Fr 11:15–12:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

TopFit e. V.

Sacha Mattheis, Tel.: 9 16 37 27

Physiotherapiepraxis Mattheis

Wilhelm-Wolff-Straße 29

Di 15:30–16:30

Fr 09:00–09:45

REHA HERZSPORT

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

TopFit e. V.

Sacha Mattheis, Tel.: 9 16 37 27

Physiotherapiepraxis Mattheis

Wilhelm-Wolff-Straße 29

Mo, Do 14:00–15:00

Di 13:30–14:30

Mi 12:00–13:00

Fr 12:00–13:00



■ Koronarsport

Herzerkrankungen

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Ergometerraum Sport- und

Freizeitzentrum Pankow

Binzstr. 61c

Mo 16:30–17:45

Mo 17:45–19:00

Di 08:30–09:30

Di 09:30–10:30

Di 10:30–11:30

Di 11:15–12:15

Di 12:15–13:15

■ Koronarsport

Herzerkrankungen

SC Drehscheibe e. V.

Bärbel Lässig, Tel.: 21 60 72 82

www.sc-drehscheibe.de

Turnhalle 2 Hufeland GS

Karower Chaussee 95

Di 16:00–17:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

1. Squashverein Pankow

Ines Großkopf, Tel.: 94 39 89 99

Fitness-Galerie

Hubertusdamm 45/47

Mi 15:00–16:30

Fr 13:30–15:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

BBSV Berlin-Brandenburger

Sportverein e. V.

Thomas Bethke,

Tel.: 48 63 81 61

www.bbsv-sport.de

Vereinsportzentrum

Neue Schönholzer Str. 32

Mo 11:00–12:00

Do 10:00–11:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Berliner Turn- und Sportclub e. V.

Burkhard von Eickstedt,

Tel.: 42 08 14 29

www.berlinerts.de

Gymnastiksaal

Paul-Heyse-Str. 29

Mo, Di, Do, Fr 07:30–08:45

Mo, Di, Do, Fr 08:30–09:45

Mo, Di, Do, Fr 09:30–10:45

Fr 10:30–11:45

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Kietz für Kids-Freizeitsport e. V.

Christiane Körner, Tel.: 9 20 11 05

www.synigia.de

Sportraum

Am Berl 25

Di 12:30–13:30

Di 13:15–14:15

Di 14:30–16:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Kissingensportverein KSV 90 e. V.

Friedhelm Buchmann,

Tel.: 47 03 61 56

www.ksv90-berlin.de

Sportraum BZA Pankow

Binzstr. 61c

Mo 16:30–17:15

Mo 17:30–18:15

Di, Mi 08:30–09:45

Di, Mi 10:00–11:15

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Spok e. V.

Abt. Gesundheitssport-

Fachbereich Rehasport

Carmen Fietkau, Tel.: 48 52 23 87

www.spok.de

Spok

Nordendstraße 56

Mo, Di, Mi, Do 08:00–09:00

Mo, Mi 09:00–10:15

Mo 10:45–11:45

Di, Do 09:15–10:30

Mi 10:30–11:30

Mi 14:00–15:15

Mi 15:15–16:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

SV Preußen

Holk Natzmer, Tel.: 9 26 83 09

www.sv-preussen-berlin.de

Gesundheitssporthalle

Hansastr. 190

Di, Mi 08:30–10:00

Mi 10:00–11:30

Do 16:00–17:30



Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO

EINFACH MAL NEU WAGEN!



**DIE AUTO-FLAT FÜR
DEUTSCHLAND**



Scanne den QR-Code mit Deinem Smartphone
und entdecke unser Autoangebot.

Athletic Sport Sponsoring
0234 - 95 128 5800 | beratung@ichbindeinauto.de

LANDS
**SPO
RT
BER
LIN**

Kooperationspartner seit 2000

Reinickendorf

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

■ Aquagymnastik

Erwachsene

Polizeisportverein Olympia Berlin e. V.

Robert Ernst, Tel.: 39 50 98 30

www.psv-olympia.de

Sauna am Pflingstberg
Am Pflingstberg

Fr 15:00–16:00

■ Fit ab 50

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

Schule Am Park

Eichborndamm 276–284

Do 17:00–18:00

■ Fit für den Alltag

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

TSV Berlin-Wittenau Halle

Senftenberger Ring 40 a

Di 18:15–19:15

■ Karamba for Men

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

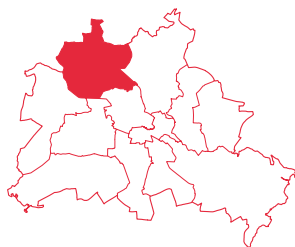
Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

TSV Berlin-Wittenau Halle

Senftenberger Ring 40 a

Di 17:15–18:15



■ Präventives Haltungstraining

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

Schule Am Park

Eichborndamm 276–284

Do 18:00–19:00

■ Wassergymnastik

Erwachsene

Gymnastik-, Spiel- und

Turnverein Beweggrund e. V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Haus Conradshöhe

Falkenhorstsstr. 32–40

Mo, Mi, Do 10:00–12:45

Mo 14:00–15:45

Mo 19:00–20:45

Di, Do, Fr 18:00–20:45

Mi, Fr 09:00–09:45

Do 14:00–16:45

Fr 10:00–10:45

Sa 13:00–15:00

■ Wassergymnastik

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

Schule Am Park

Eichborndamm 276–284

Di, Mi, Do 16:00–16:40

Di, Mi, Do 16:40–17:20

Di, Mi, Do 17:20–18:00

Di 18:15–18:55

Do 18:00–18:40

Do 18:40–19:20



1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

Entspannung/ Stressbewältigung

■ Entspannungskurs

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

TSV Berlin-Wittenau Halle

Senftenberger Ring 40 a

Mo 17:30–19:00

Herz-Kreislauf

■ AROHA

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

TSV Berlin-Wittenau Halle

Senftenberger Ring 40 a

Mi 20:00–21:00

■ Fit und Vital

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

TSV Berlin-Wittenau Halle

Senftenberger Ring 40 a

Mi 11:00–12:00

■ KARAMBA all in 1

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

TSV Berlin-Wittenau Halle

Senftenberger Ring 40 a

Mo 10:00–11:00

Mo 11:00–12:00

■ Walking

Erwachsene

Gymnastik-, Spiel- und Turnverein Beweggrund e.V.
Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Tegeler Forst
Gerlindeweg 32

Mo, Di, Do _____ 08:25–09:30

Muskel-Skelettsystem

■ Ausgleichs- und Haltungsgymnastik

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

Peter-Witte-Grundschule
Rathauspromenade 75

Mi _____ 20:00–21:30

■ Bauch-Beine-Po

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

Schule Am Park
Eichborndamm 276-284

Mi _____ 20:00–21:30

■ Bewegen statt schonen ein Ganzkörpertraining

Erwachsene

Sportclub Tegeler Forst e.V.

Claudia Köhn, Tel.: 40 58 65 21

www.lgnord.de

Renée-Sintenis-Grundschule
Laurinsteig 39-45

Di _____ 18:30–20:00

Fr _____ 10:00–11:30

■ Frauen-Kraft-Power

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

Schule Am Park
Eichborndamm 276-284

Fr _____ 19:00–20:00

■ Gymnastik bei Osteoporose

Erwachsene

Gymnastik-, Spiel- und Turnverein Beweggrund e.V.
Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Haus Conradshöhe
Falkenhorstsstr. 32-40

Di _____ 09:00–10:00

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Erwachsene

Sportliche Vereinigung Nord-Wedding e.V.

Dennis Rättsch, Tel.: 80 92 80 55

www.svnordwedding.de

Sporthalle
Kühnemannstr. 52-70

Mo, Fr _____ 18:15–19:15

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Erwachsene

Verein für Bewegungsspiele
Hermsdorf e.V.

Geschäftsstelle. V.B Hermsdorf,
Tel.: 28 85 35 38

www.vfbhermsdorf.de

Vereinshalle
Am Ried 1

Mo _____ 11:45–13:15

Di _____ 10:45–12:45

Di _____ 19:30–21:00

■ Hockergymnastik

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig,
Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

TSV Berlin-Wittenau Halle
Senftenberger Ring 40 a

Di, Fr _____ 11:00–12:00

Fr _____ 10:00–11:00

■ Körperstabilisierung mit Schwung

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig,
Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

Hausotter-Grundschule
Hausotterplatz 4

Di _____ 18:00–19:30

■ Osteoporosegymnastik

Erwachsene

Gymnastik-, Spiel- und Turnverein Beweggrund e.V.
Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Haus Conradshöhe
Falkenhorstsstr. 32-40

Do _____ 10:00–11:00

■ Präventives Haltungstraining

Erwachsene

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

TSV Berlin-Wittenau Halle
Senftenberger Ring 40 a

Do _____ 10:00–11:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Erwachsene

Gymnastik-, Spiel- und

Turnverein Beweggrund e.V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Haus Conradshöhe
Falkenhorstsstr. 32-40

Di _____ 08:00–11:45

Mi _____ 18:30–19:30

■ Wirbelsäulengymnastik

Erwachsene

Verein für Leibesübungen

Tegel 1891 e.V.

Geschäftsstelle, Tel.: 4 34 41 21

www.vfl-tegel.de

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Mo _____ 18:00–19:00

Di _____ 08:30–10:30

Mi _____ 11:00–13:00

Do _____ 13:00–15:00

REHASPORT

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe

Berlin e.V.

Mario Großmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Bettina von Amim Oberschule

Senftenberger Ring 43

Sa _____ 12:00–13:00



Reinickendorf

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Neurologie

Shuri-Ryu-Berlin e.V.

Elena Wiele, Tel.: 4 95 08 82

www.shuri-ryu.de

Shuri Ryu Berlin

Amendestraße 79

Do 16:45–17:30

Sa 11:00–12:00

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein

Wedding-Reinickendorf e.V.

Angelika Becker, Tel.: 7 21 16 21

www.bsvwr.de

Sporthalle Till-Eulenspiegel-

Schule

Humboldtstr. 8-13

Mi 19:00–21:00

■ Gymnastik Halswirbelsäule¹

Orthopädie

Sano Therapiezentrum

Aya Khalili,

Tel.: 01 52 - 24 61 35 90

www.therapiezentrum-sano.de

Therapiezentrum Sano

Scharnweber Str. 40

Mi 11:30–12:15

■ Gymnastik Hüfte- Knie¹

Orthopädie

Sano Therapiezentrum

Aya Khalili,

Tel.: 01 52 - 24 61 35 90

www.therapiezentrum-sano.de

Therapiezentrum Sano

Scharnweber Str. 40

Do 12:30–13:15

■ Gymnastik im Warmwasser¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein

Wedding-Reinickendorf e.V.

Widera Doege, Tel.: 25 09 47 99

www.bsvwr.de

Sporthalle Toulouse-Lautrec-

Schule-Förderschule

Miraustraße 120-126

Di 16:00–17:00

Di 17:00–18:00



■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Forum Bewegung e.V.

Andreas Schröder,

Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

HoliDaySpa Reinickendorf

Düsterhauptstraße 15

Di, Do 19:00–19:45

Di 20:00–20:45

Do, Fr 09:00–09:45

Do, Fr 10:00–10:45

Do, Fr 11:00–11:45

Do 15:00–15:45

Do 16:00–16:45

Do 17:00–17:45

Do 18:00–18:45

Fr 12:00–12:45

■ Gymnastik im Wasser¹

Krebserkrankungen

Behinderten Sportverein

Wedding-Reinickendorf e.V.

Elke Meritz,

Tel.: 01 77 - 8 38 83 28

www.bsvwr.de

Sporthalle Toulouse-Lautrec-

Schule-Förderschule

Miraustraße 120-126

Mi 16:00–17:00

Mi 17:00–18:00

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

PSV Olympia Berlin e.V.,

Abteilung Judo

Robert Ernst, Tel.:

39 50 98 34

www.psv-olympia.net

Sauna am Pflingstberg-

Bewegungsbad

Am Pflingstberg 32

Mi 11:00–12:00

Mi 12:00–13:00

■ Gymnastik mit Elementen aus Pilates¹

Orthopädie

Gesundheit und Vitalität e.V.

Frau Assmann,

Tel.: 41 74 56 87

Physiotherapie 'Mit Uns'

Arosler Allee 68

Mo 17:00–17:45

Di, Do 17:45–18:30

Do 16:15–17:00

Fr 08:15–09:00

■ Gymnastik mit Elementen aus Qigong¹

Orthopädie

Gesundheit und Vitalität e.V.

Frau Assmann, Tel.: 41 74 56 87

Physiotherapie Mit Uns'

Arosler Allee 68

Di 11:15–12:00

Do 15:30–16:15

■ Gymnastik mit Elementen aus Yoga¹

Orthopädie

Gesundheit und Vitalität e.V.

Frau Assmann, Tel.: 41 74 56 87

Physiotherapie Mit Uns'

Arosler Allee 68

Mi 09:00–09:45

Do 18:30–19:15

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Gesundheit und Vitalität e.V.

Frau Assmann, Tel.: 41 74 56 87

Physiotherapie Mit Uns'

Arosler Allee 68

Mo, Fr 09:45–10:30

Di, Mi, Do 10:30–11:15

Di, Do 17:00–17:45

Mi 17:30–18:15

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein

Wedding-Reinickendorf e.V.

Elke Meritz,

Tel.: 01 77 - 8 38 83 28

www.bsvwr.de

Sporthalle

Till-Eulenspiegel-Schule

Humboldtstr. 8-13

Fr 16:00–17:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Berliner Gesundheitssport

Netzwerk e.V.

Stefan Mollbach, Tel.: 4 32 10 20

www.go-bgn.net

Fit in Tegel

Ernststraße 2

Mo 09:30–10:15

Mo 10:30–11:15

Mo 16:00–16:45

Mo 17:00–17:45

Mi 09:00–09:45

Mi 10:00–10:45

Mi 11:00–11:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Berliner Gesundheitssport Netzwerk e. V.

Andrea Panitz, Tel.: 43 60 47 77

www.go-bgn.net

Ladyfit Tegel

Veitstraße 40

Mo, Di, Do, Fr 09:30–10:15

Mo 16:30–16:45

Mi, Sa 11:00–11:45

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

Gesundheit und Vitalität e. V.

Frau Assmann, Tel.: 41 74 56 87

Physiotherapie Mit Uns¹

Arosler Allee 68

Mo 10:30–11:15

Di 09:00–09:45

Mi 14:30–15:15

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

Sano Therapiezentrum

Aya Khalili,

Tel.: 01 52 - 24 61 35 90

www.therapiezentrum-sano.de

Therapiezentrum Sano

Scharnweber Str. 40

Fr 09:30–10:15

■ **Lungensport¹**

Innere Medizin

**Gesellschaft für Lungen-
gesundheit und Atemschulung
Havelhöhe gGmbH**

Yvette Gebert, Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

VfB Hermsdorf

Am Ried 1

Mo 13:30–15:00

Mo 15:00–16:30

Do 13:00–14:30

■ **Lungensport¹**

Innere Medizin

**Gesellschaft für Lungen-
gesundheit und Atemschulung
Havelhöhe gGmbH**

Yvette Gebert, Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

Dominikus Krankenhaus

Kurhausstr. 30

Mo 10:00–11:30

Mo 11:30–13:00

Do 14:00–15:30

Do 15:45–17:15

■ **Lungensport¹**

Innere Medizin

**Gesellschaft für Lungen-
gesundheit und Atemschulung
Havelhöhe gGmbH**

Yvette Gebert, Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

Gemeindezentrum Maria Gnaden

Hermsdorfer Damm 197

Mo 13:15–14:45

Mo 14:45–16:15

Mo 16:15–17:45

■ **Muskel- und Gelenkgymnastik**

Orthopädie

GST Beweggrund e. V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Turnhalle Haus Conradshöhe

Falkenhorstsstr. 32-40

Mo, Di 09:00–10:00

Mo, Do, Fr 10:00–11:00

Mo, Fr 11:00–12:00

Mi 08:30–09:30

■ **Muskel- und Gelenkgymnastik**

Orthopädie

Verein für Bewegungsspiele

Hermsdorf e. V.

Sylvia Groß, Tel.: 28 85 35 38

www.vfbhermsdorf.de

Sporthalle Sportanlage. V.B

Hermsdorf

Am Ried 1

Di 12:15–13:15

Di 13:15–14:15

Di 14:15–15:15

Di 18:30–19:30

Mi 11:00–12:00

Mi 12:00–13:00

Do 16:30–17:30

Do 17:30–18:30

Do 18:30–19:30

Fr 10:45–11:45

Fr 11:45–12:45

Fr 12:45–13:45

Fr 13:45–14:45



■ **Muskel- und Gelenkgymnastik**

Orthopädie

Turn-Sport-Verein

Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 42 39 51 58

www.tsv-berlin-wittenau.de

Sporthalle TSV Berlin Wittenau

Senftenberger Ring 40 a

Di 13:15–14:00

Di 14:00–14:45

Mi 08:00–09:00

Mi 12:00–13:00

Mi 15:00–16:00

Mi 16:00–17:00

Mi 17:00–18:00

Do 09:00–10:00

Do 10:00–11:00

Do 11:00–12:00

■ **Reitsport¹**

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe

Berlin e. V.

Mario Großmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Reit- und Fahrverein

Diakoniezentrum Heiligensee

Diakonieweg 6

Mo 14:00–16:00

■ **Schwimmen Aqua Integrale¹**

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Berliner Wasserratten

gegr. 1889 e. V.

Abt. Reha-Behindertensport

Zentrale, Tel.: 4 52 11 58

www.berliner-wasserratten.de

Paracelsus-Bad

Roedernallee 200-204

Mo 16:00–17:00

■ **Sport nach Krebs¹**

Krebserkrankungen

Sano Therapiezentrum

Aya Khalili, Tel.: 01 52 - 24 61 35 90

www.therapiezentrum-sano.de

Therapiezentrum Sano

Scharnweber Str. 40

Do 13:30–14:15

■ **Stärkung des Selbstbewusstseins¹**

Neurologie

Shuri-Ryu-Berlin e. V.

Elena Wiele, Tel.: 4 95 08 82

www.shuri-ryu.de

Shuri Ryu Berlin

Amendstraße 79

Mi, Do 18:00–19:30

Reinickendorf

■ Wassergymnastik

Orthopädie

GST Beweggrund e.V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Schwimmhalle Haus Conradshöhe
Falkenhorststr. 32-40

Mi, Fr	09:00–09:45
Mi	14:00–14:45
Mi	15:00–15:45
Mi	16:00–16:45
Mi	17:00–17:45
Fr	08:00–08:45
Fr	10:00–10:45

■ Wassergymnastik

Orthopädie

GST Beweggrund e.V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Schwimmhalle Medical Park
Klinik Berlin Humboldtühle
An der Mühle 2-9

Sa	12:00–12:45
Sa	13:00–13:45

■ Wassergymnastik

Orthopädie

TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig, Tel.: 40 39 51 58

www.tsv-berlin-wittenau.de

Sauna am Pfingstberg
Schwimmhalle
Am Pfingstberg 32

Do	11:00–11:45
Do	11:45–12:30
Do	12:30–13:15
Fr	08:00–09:00

■ Wassergymnastik

Orthopädie

TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig, Tel.: 41 39 51 58

www.tsv-berlin-wittenau.de

Schwimmbad Schule am Park
Eichborndamm 276-284

Mi, Fr	18:00–18:45
Mi, Fr	19:00–19:45
Mi	20:00–20:45
Do	19:15–20:15
Do	20:15–21:00
Fr	16:00–17:00
Fr	17:00–17:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Füchse Berlin Reinickendorf e.V.

Charleen Janneschütz,

Tel.: 9 21 08 09 88

www.fuechse-berlin-reinickendorf.de

Gymnastikraum Physiotherapie

Rundum Gesund

Wittenauer Straße 9

Mo, Di, Do, Fr	09:00–10:00
Mo, Di, Mi, Do, Fr	10:00–11:00
Mo, Di, Mi, Do	11:00–12:00
Mo, Di, Mi, Do, Fr	16:30–17:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr	17:30–18:30
Mo, Di, Do	18:30–19:30
Mi, Do	12:00–13:00
Mi	13:00–14:00
Mi	15:30–16:30

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Füchse Berlin Reinickendorf e.V.

Charleen Janneschütz,

Tel.: 9 21 08 09 88

www.fuechse-berlin-reinickendorf.de

Gemeindsaal Junge Gemeinde

Reinickendorf

Stegeweg 8-11

Fr	09:00–10:00
Fr	10:00–11:00
Fr	11:00–12:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Füchse Berlin Reinickendorf e.V.

Charleen Janneschütz,

Tel.: 9 21 08 09 88

www.fuechse-berlin-reinickendorf.de

Gymnastikraum Sportanlage

Füchse Berlin Reinickendorf

Kopenhagenerstraße 33

Mo, Mi, Fr	10:00–11:00
Mo, Fr	11:00–12:00
Mo	17:00–18:00
Di	14:00–15:00
Mi	09:00–10:00
Mi	19:30–20:30
Do	09:00–10:00
Do	18:30–19:30
Fr	08:00–09:00
Fr	12:00–13:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

GST Beweggrund e.V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Turnhalle

Grundschule am Tegelschen Ort

Gerlindeweg 11

Mi	18:45–19:45
Mi	19:45–20:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

GST Beweggrund e.V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Sportraum An den Borsighallen
Am Borsigturm 31

Di	15:00–16:00
Di	18:00–19:00
Di	19:00–20:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

GST Beweggrund e.V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Turnhalle Haus Conradshöhe
Falkenhorststr. 32-40

Mo	15:00–16:00
Mi	10:00–11:00
Mi	11:00–12:00
Fr	08:00–09:00
Fr	09:00–10:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig, Tel.: 43 39 51 58

www.tsv-berlin-wittenau.de

Sporthalle TSV Berlin Wittenau
Senftenberger Ring 40a

Di	12:00–13:00
Mi	09:00–10:00
Do	09:30–10:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Forum Bewegung e.V.

Andreas Schröder, Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

Fitnesscenter Vitalis

Zerpenschleuser Ring 37

Di	18:00–18:45
Mi	10:00–10:45
Fr	09:30–10:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

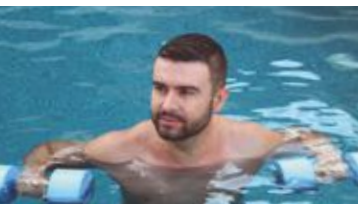
Gesundheit und Vitalität e.V.

Frau Assmann, Tel.: 41 74 56 87

Physiotherapie Mit Uns'

Aroser Allee 68

Mo, Fr	09:00–09:45
Mo, Di	16:15–17:00
Di, Mi, Do	09:45–10:30
Di	18:30–19:15
Mi	08:15–09:00
Mi	15:15–16:00
Mi	16:45–17:30
Mi	18:15–19:00



■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Sano Therapiezentrum

Aya Khalili,

Tel.: 01 52 - 24 61 35 90

www.therapiezentrum-sano.de

Therapiezentrum Sano

Scharnweber Str. 40

Mi 09:30–10:15

Mi 10:30–11:15

Do 11:30–12:15

Do 17:30–18:15

REHA HERZSPORT

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

Behinderten Sportverein

Wedding-Reinickendorf e. V.

Helga Petrat, Tel.: 3 05 63 35

www.bsvwr.de

Sporthalle Toulouse-Lautrec-

Schule-Förderschule

Miraustraße 120-126

Di 16:00–17:00

Di 17:00–18:00

Di 18:00–19:00

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

Sano Therapiezentrum

Aya Khalili,

Tel.: 01 52 - 24 61 35 90

www.therapiezentrum-sano.de

Therapiezentrum Sano

Scharnweber Str. 40

Mi 14:00–15:00

■ Koronarsport

Herzerkrankungen

GST Beweggrund e. V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Sportraum An den Borsighallen

Am Borsigturm 31

Do 18:00–19:15

Do 19:15–20:30

■ Koronarsport

Herzerkrankungen

GST Beweggrund e. V.

Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

www.beweggrund.berlin

Turnhalle Haus Conradshöhe

Falkenhorststr. 32-40

Do 12:30–13:45

Do 13:45–15:00

Do 15:00–16:15

Do 16:15–17:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Füchse Berlin Reinickendorf e. V.

Gina Martin, Tel.: 9 21 08 090

www.fuechse-berlin.de

Hausotterschule,

obere Sporthalle

Hausotterplatz 4

Mo 16:00–17:30

Mo 17:30–19:00

Do 17:00–18:30

Do 18:30–20:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Füchse Berlin Reinickendorf e. V.

Gina Martin, Tel.: 9 21 08 090

www.fuechse-berlin.de

Füchse Berlin

Kopenhagener Str. 33

Mo 12:00–13:00

Mo 13:15–14:30

Mo 14:15–15:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

SC Tegeler Forst e. V.

Matthias Theile, Tel.: 40 58 65 21

www.ignord.de

Hannah-Höch-Schule

Finsterwalder Str. 56

Do, Fr 16:00–17:30

Do, Fr 17:30–19:00

Fr 19:00–20:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

SC Tegeler Forst e. V.

Matthias Theile, Tel.: 40 58 65 21

www.ignord.de

Dominikus Krhs. Gymnastiksaal

Kurhausstr. 30

Mi 14:00–15:30

Mi 16:00–17:30

Mi 17:45–19:15

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Evy Florl, Tel.: 45 08 35 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark im EGZB

Reinickendorfer Str. 61

Do 08:15–09:15

Do 09:00–10:00

Do 09:30–10:30

Do 10:00–11:00

Do 10:30–11:30

Do 11:15–12:15

Do 11:45–12:45

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

TSV Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig,

Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

Gymnastikraum

Lüderitz/Ecke Kongostr.

Fr 16:30–17:45

Fr 18:00–19:15

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

TSV Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

Willi-Brandt OS

Grüntalerstr. 5

Do 16:30–17:30

Do 17:30–19:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

TSV Berlin-Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig,

Tel.: 4 15 68 67

www.tsv-berlin-wittenau.de

TSV-Sporthalle

Senftenberger Ring 40a

Mo 12:00–13:00

Mo 13:00–14:30

Mo 14:30–16:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

VfL Tegel 1891 e. V.

Geschäftsstelle, Tel.: 4 34 41 21

www.vfl-tegel.de

VfL Tegel 1891 e. V.

Hatzfeldtallee 29

Mo, Do 11:00–12:00

Mo, Do 12:00–13:00

Mo 13:00–14:00

Mo, Di 14:00–15:00

Di 15:00–16:00

Di 16:00–17:00

Di 17:00–18:00

Do 09:00–10:00

Do 10:00–11:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

VfL Tegel 1891 e. V.

Geschäftsstelle, Tel.: 4 34 41 21

www.vfl-tegel.de

Hoffmann v. Fallersleben

Schule

Ziekowstr. 80

Mo, Do 16:30–17:30

Mo, Do 17:30–18:30

Mo, Do 18:30–19:30

Spandau

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

■ Aquagymnastik

Erwachsene

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.
Susanne Bügel, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Sport Centrum Siemensstadt
Buolstraße 14

Mo, Do 10:00–11:00
Mo, Do 11:00–12:00
Mo, Do 12:45–13:45
Do 09:00–10:00

■ Aquagymnastik

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau
1860 e.V.

Christine Wendler, Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Aquafit Falkensee
Salzburger Str. 71

Mo 12:00–13:00
Mo 13:00–14:00

■ Aquagymnastik

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau
1860 e.V.

Christine Wendler, Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Vivantes Krankenhaus
Neue Bergstraße 6

Di 17:00–18:00
Di 18:00–19:00

■ Aquagymnastik

Erwachsene

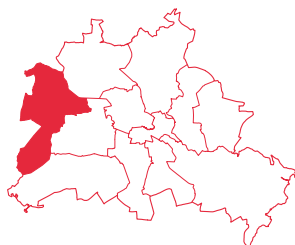
Turn- und Sportverein Spandau
1860 e.V.

Christine Wendler, Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Uferpalais
Brauereihof 19

Di 17:00–18:00
Di 18:00–19:00



■ Feel Well Woman

Erwachsene

Berliner Turnerschaft
Korporation e.V.

Brigitte Garnatz, Tel.: 6 65 19 92

Bernd-Ryke-Grundschule,
neue Halle
Daumstr. 12

Di 19:30–21:00

■ Warmwassergymnastik

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau
1860 e.V.

Beate Schroeder,
Tel.: 01 73 - 8 80 20 36

www.TSV-Spandau-1860.de

Uferpalais
Brauereihof 19

Mi 11:45–14:00

Herz-Kreislauf

■ Ausdauerorientiertes

Aquajogging

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau
1860 e.V.

Christine Wendler, Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Uferpalais
Brauereihof 19

Mi 14:00–15:00
Mi 15:00–16:00
Mi 16:00–17:00

1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

■ Präventives Ausdauertraining

Erwachsene

Sportfreunde Kladow e.V.

Karin Thöns,
Tel.: 3 65 77 80

www.sf-kladow.de

Nachbarschaftshaus
Kladow / NaKla

Pannemannweg 22

Mi 11:00–12:00

■ Walking

Erwachsene

Sportfreunde Kladow e.V.

Karin Thöns,
Tel.: 3 65 77 80

www.sf-kladow.de

Treffpunkt

Sportplatz

Gößweinsteiner Gang 53

Mo 08:15–09:30

■ Walking

Erwachsene

Sportfreunde Kladow e.V.

Karin Thöns,
Tel.: 3 65 77 80

www.sf-kladow.de

Treffpunkt

Sportplatz

Gößweinsteiner Gang 53

Mo 09:30–10:45





Muskel-Skelettsystem

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Sport Club Siemensstadt Berlin e. V.

Susanne Bügel,
Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Sport Centrum Siemensstadt
Bulstraße 14

Mo, Mi 18:00–19:00
Di 10:00–11:00
Di 11:00–12:00
Mi 19:00–20:00

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e. V.

Christine Wendler,
Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Askanier-Grundschule
Borkzeile 3

Mi 16:00–17:30

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e. V.

Christine Wendler,
Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Sportanlage Grüngürtel
Askaniering 149

Mo 10:00–11:00
Do 11:30–13:00

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e. V.

Christine Wendler,
Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Siegerland-Grundschule
Westerwaldstr. 19-21

Di 19:30–20:30

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e. V.

Christine Wendler, Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Lily-Braun-Gymnasium
Münsingerstr. 2

Mi 17:30–19:00

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e. V.

Christine Wendler, Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Grundschule am Brandwerder
Spandauer Straße 86

Mo 17:30–18:30

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e. V.

Christine Wendler, Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Imt und Begegnungsstätte SBS
Im Spektefeld 27 a

Mo 11:00–12:00

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e. V.

Christine Wendler,
Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

TSV Spandau 1860 e. V.

Askaniering 150

Di, Do 09:00–10:30
Do 10:30–12:00

■ Sanftes Powertraining und Entspannung

Erwachsene

Sportfreunde Kladow e. V.
Karin Thöns, Tel.: 3 65 77 80

www.sf-kladow.de

Gymnastikraum / Vereinsheim
Gößweinsteiner Gang 53

Mo 09:00–10:30

■ Wirbelsäulengymnastik unter Einbeziehung von Pilates

Erwachsene

Sportfreunde Kladow e. V.
Karin Thöns, Tel.: 3 65 77 80

www.sf-kladow.de

Gymnastikraum / Vereinsheim
Gößweinsteiner Gang 53

Mo 18:15–19:15



Spandau

■ Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Erwachsene

Turn- und Sportverein Spandau
1860 e.V.

Sylvia Kempe-Hiltser,
Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Seniorenres. Katharinenhof
Brauereihof 19

Di 16:45–18:15

REHASPORT

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Grundschule am Eichenwald
Gaismannshofer Weg 2

Mi 16:00–17:30

Mi 17:30–19:00

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe
Berlin e.V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Klubhaus Spandau

Westerwaldstraße 13

Di 16:00–17:00

Di 17:00–18:00

■ Gefäßsport

Innere Medizin

Sport Club Siemensstadt

Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Sporthalle

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Di 12:00–12:45

■ Gefäßsport¹

Innere Medizin

RGZ GmbH

Alexander Niere, Tel.: 30 67 81 00

www.rehawestend.de

Reha- und Gesundheitszentrum

Spandauer See

Streitstr. 9-12

Di 15:00–15:45

■ Gefäßsport²

Innere Medizin

Physio-Fit e.V.

Alexandra Lohse,

Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus Spandau

Stadtstrandstr. 555

Di 14:00–14:45

■ Gefäßsport²

Innere Medizin

Physio-Fit e.V.

Alexandra Lohse,

Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Martin-Luther-Krankenhaus

Caspar-Theyß- Str. 27-31

Mo 15:30–16:30

■ Gymnastik (K7)¹

Geistige Behinderungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe

Berlin e.V.

Mario Greßmann,

Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Grundschule am Eichenwald

Gaismannshofer Weg 2

Do 17:00–18:00

■ Gymnastik (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe

Berlin e.V.

Mario Greßmann,

Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Grundschule am Eichenwald

Gaismannshofer Weg 2

Do 16:00–17:00

■ Gymnastik Halswirbelsäule¹

Orthopädie

Physio-Fit e.V.

Margitta Daniels,

Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus -

Physio Fit e.V.

Stadtstrandstraße 555, Haus 16b

Do 16:00–17:00

Di 10:05–10:50

Di, Do 11:00–11:45

Di 15:30–16:15

Mi 17:20–18:05

Do 11:55–12:40

Do 15:55–16:40

Fr 11:15–12:00

■ Gymnastik Hüfte- Knie¹

Orthopädie

Physio-Fit e.V.

Margitta Daniels,

Tel.: 0 15 77 - 4 42 13 21

www.physio-fit-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus -

Physio Fit e.V.

Stadtstrandstraße 555, Haus 16b

Mo 15:30–16:15

Do 15:00–15:45

Fr 12:10–12:55

■ Gymnastik Hüfte- Knie¹

Orthopädie

Spannkraft e.V.

Herr Theisen, Tel.: 36 28 91 70

www.spannkraft-ev.de

Spannkraft e.V. -

Gesundheitssport in Spandau

Wilhelmstraße 23

Do 18:00–18:55

Fr 12:00–12:45

■ Gymnastik im Wasser¹

Kreislauferkrankungen

Versehrten-Sportverein

Spandau e.V.

Herbert Kohl, Tel.: 3 31 72 84

Ev. Waldkrankenhaus

Stadtstrandstraße 555

Mi 11:30–12:30

Mi 12:30–13:30

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Spannkraft e.V.

Herr Theisen, Tel.: 36 28 91 70

www.spannkraft-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus

Stadtstrandstraße 555

Mo 15:15–16:00

Mo 16:00–16:45

Mo 16:45–17:30

Mo 17:30–18:15

Fr, Sa 08:30–09:15

Fr, Sa 09:15–10:00

Sa 10:00–10:45

Sa 10:45–11:30

Sa 11:30–12:15

■ Gymnastik mit Elementen aus Yoga¹

Orthopädie

Physio-Fit e.V.

Margitta Daniels, Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus -

Physio Fit e.V.

Stadtstrandstraße 555, Haus 16b

Fr 08:00–09:00

■ Gymnastik mit Elementen aus Pilates¹

Orthopädie

Spannkraft e.V.

Herr Theisen, Tel.: 36 28 91 70

www.spannkraft-ev.de

Spannkraft e.V. -
Gesundheitssport in Spandau
Wilhelmstraße 23

Mo 09:00–09:55
Di 16:30–17:15
Di 17:30–18:25
Do 11:00–11:55

■ Gymnastik Schulter¹

Orthopädie

Physio-Fit e.V.

Margitta Daniels,
Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus -
Physio Fit e.V.

Stadtrandstraße 555, Haus 16b

Mo 17:20–18:05
Mo 18:15–19:00
Do 17:45–18:30

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitations-
Sportverein e.V.**

Bettina Schubert,
Tel.: 0 33 22 - 1 24 33 70

www.bprsv.de

Gesundheitsamt Spandau
Melanchthonstr. 8

Fr 09:00–09:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Wasserkraft Berlin

Jérôme Rabba, Tel.: 3 98 31 99 13

www.wasserkraft-berlin.de

Biberburg
Gatower Str. 241

Mo 16:45–17:30
Mo 18:00–18:45
Mo 19:15–20:00
Di 10:00–10:45
Di 17:00–17:45
Di 18:15–19:00
Mi 09:00–09:45
Mi 11:30–12:15
Mi 12:45–13:30
Do 12:00–12:45
Do 13:30–14:15
Do 15:00–15:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitations-
Sportverein e.V.**

Bettina Schubert,
Tel.: 0 33 22 - 1 24 33 70

www.bprsv.de

Bruno-Gehrke Halle
Neuendorfer Str. 67

Do 10:15–11:05

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e.V.
Zeynep Yildirim, Tel.: 36 28 86 14

www.aktiv-berlin.de

Physiotherapie Kladow GmbH
Eichelmatenweg 1

Di 15:00–16:00
Do 10:15–11:15
Do 11:15–12:15
Do 12:15–13:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

aufrecht berlin e.V.

Petra Wiechmann,
Tel.: 01 76 - 30 43 11 07

www.aufrecht-berlin.de

aufrecht berlin im Sporteve
Hakenfelde
Cautiusstr. 44

Di 15:00–16:00
Do 12:00–12:45
Do 13:00–13:45
Do 14:00–14:45
Do 15:00–15:45
Do 16:00–16:45
Do 17:00–17:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Sport- und Freizeitverein
2018 e.V. Berlin**

Elke Schäfer-Badi, Tel.: 25 78 70 40

www.sfv2018ev.com

Robert-Reineck-Schule
Jugendweg 15-16

Di 17:00–18:00
Di 18:00–19:00
Fr 19:00–20:00
Fr 20:00–21:00



■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitations-
Sportverein e.V.**

Bettina Schubert,
Tel.: 0 33 22 - 1 24 33 70

www.bprsv.de

Seniorenstift Hohenlohe
Ingelfinger Weg 5

Mo, Mi 10:00–10:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

nido-sport e.V.

Patrick Pantazescu,
Tel.: 01 77 - 4 06 44 87

www.nido-sport.de

Akademie Havelhöhe
Kladower Damm 221 (Haus 24)

Mo 18:00–19:00
Di 10:00–11:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Spannkraft e.V.

Herr Theisen, Tel.: 36 28 91 70

www.spannkraft-ev.de

Spannkraft e.V. -
Gesundheitssport in Spandau
Wilhelmstraße 23

Fr 14:00–14:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

TopFit e.V.

Frau Dähne, Tel.: 3 31 22 41

Physiotherapiepraxis
Pichelsdorfer Straße 124

Mo 17:00–18:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Verein für med. Reha- und
Präventionssport Spandau e.V.**
Frau Reber, Tel.: 12 09 22 23

Gollaj Maxim Physiotherapeut
Seegefelder Straße 105

Mo, Mi 17:00–17:45
Mo, Mi 18:00–18:45
Di, Do 09:00–09:45
Di, Do 11:00–11:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

**Versehrten-Sportverein
Spandau e.V.**

Herbert Kohl, Tel.: 3 31 72 84

Grundschule am Eichenwald
Gaismannshofer Weg 2

Fr 16:00–17:00

Spandau

■ Hockergymnastik¹

Orthopädie

Physio-Fit e.V.

Margitta Daniels,
Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus -
Physio Fit e.V.

Stadtrandstraße 555, Haus 16b

Mo 13:15–14:00

Mo, Mi 14:00–14:45

Di 15:05–15:50

Mi 13:00–13:45

Do 08:00–08:45

Fr 14:35–15:20

■ Lungensport

Innere Medizin

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.
Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Sporthalle

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Di 13:30–14:15

Mi 10:00–10:45

Do 13:00–13:45

■ Lungensport¹

Innere Medizin

**Gesellschaft für Lungen-
gesundheit und Atemschulung
Havelhöhe gGmbH**

Yvette Gebert, Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

Gemeinschaftskrankenhaus

Havelhöhe - Herzschule

Kladower Damm 221

Di 07:15–08:00

Di 08:00–09:30

Di 09:30–11:00

Di 11:00–12:30

Di 12:30–14:00

Di 14:30–16:00

Di 16:00–17:30

Di 17:30–19:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

**Gesellschaft für Lungen-
gesundheit und Atemschulung
Havelhöhe gGmbH**

Yvette Gebert, Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

Evangelische Nathan-Söder-

blom-Kirchengemeinde

Ulrikenstraße 7

Di 15:00–16:30

Di 16:30–18:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Physio-Fit e.V.

Margitta Daniels, Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus -

Physio Fit e.V.

Stadtrandstraße 555, Haus 16b

Fr 13:00–13:45

■ Lungensport¹

Innere Medizin

RGZ GmbH

Alexander Niere, Tel.: 30 67 81 00

www.rehawestend.de

Reha- und Gesundheitszentrum

Spandauer See

Streitstr. 9-12

Mo, Mi, Do 15:00–15:45

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Spannkraft e.V.

Herr Theisen, Tel.: 36 28 91 70

www.spannkraft-ev.de

Spannkraft e.V. -

Gesundheitssport in Spandau

Wilhelmstraße 23

Mo, Do 14:00–14:55

Di 15:30–16:15

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Turn- und Sportverein Spandau

1860 e.V.

Sylvia Kempe-Hiltser,

Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Grüngürtel-Halle BA Spandau

Askanierring 149

Do 17:45–19:15

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Leben in Bewegung e.V.

Hülya Kutay, Tel.: 51 64 87 42

Gymnastikbereich VIP 'n' Fit

Pichelsdorfer Str. 31

Mo, Mi, Fr 11:00–11:45

Mo 17:45–18:30

Di 09:15–10:00

Di, Do 10:30–11:15

Di, Sa 12:00–12:45

Mi 13:00–13:45

Do 12:00–12:45

Do 16:15–17:00

Do 17:30–18:15

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Gymnastikhalle

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Mo, Di, Do 09:00–09:45

Mo, Di 11:00–11:45

Di 15:30–17:00

Mi, Do 14:00–14:45

Do 15:00–15:45

Fr 16:00–16:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Sporthalle

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Di 15:30–17:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Tanzraum

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Do 18:00–18:45

Fr 11:00–11:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

WundB

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Di 16:45–17:30



■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

Spannkraft e.V.

Herr Theisen, Tel.: 36 28 91 70

www.spannkraft-ev.de

Spannkraft e.V. -

Gesundheitsport in Spandau
Wilhelmstraße 23

Mi 13:00–13:45

Do 09:00–09:55

Do 10:00–10:55

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

Wasserkraft Berlin

Jérôme Rabba, Tel.: 3 98 31 99 13

www.wasserkraft-berlin.de

Biberburg

Gatower Str. 241

Di 11:15–12:00

Mi 10:15–11:00

■ Sport nach Krebs¹

Krebserkrankungen

**Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitations-'**

Sportverein e.V.

Bettina Schubert,

Tel.: 0 33 22 - 1 24 33 70

www.bprsv.de

Gesundheitsamt Spandau

Melanchthonstr. 8

Do 17:00–17:45

■ Wassergymnastik

Orthopädie

Wasserfreunde Spandau 04 e.V.

Mirco Michalak, Tel.: 3 04 68 66

www.spandau04.de

Schwimmbad

Holiday Inn City West

Rohrdamm 80

Di 10:00–10:45

Di 11:00–11:45

Di 12:00–12:45

Di 13:00–13:45

Di 14:00–14:45

Di 16:00–16:45

Di 17:00–17:45

■ Wassergymnastik

Orthopädie

Wasserfreunde Spandau 04 e.V.

Mirco Michalak, Tel.: 3 04 68 66

www.spandau04.de

Sprungbecken

Schwimmbad Gatowerstr

Gatowerstr 19

Mo 18:00–18:45

Mo 19:00–19:45

■ Wassergymnastik

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Schwimmbad

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Di, Mi 16:00–16:45

Do 15:45–16:30

■ Wassergymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Schwimmbad

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Mo, Mi 12:00–13:00

Di, Do 12:00–12:45

Di 12:45–13:30

Do 14:00–14:45

Fr 13:00–13:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Leben in Bewegung e.V.

Hülya Kutay, Tel.: 51 64 87 42

Gymnastikbereich VIP n' Fit

Pichelsdorfer Str. 31

Mo, Do, Fr 09:15–10:00

Fr 16:15–17:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Gymnastikhalle

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Mo 12:30–13:15

Mi, Fr 09:00–09:45

Mi 15:00–15:45

Do, Fr 17:00–17:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Sporthalle

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

So 08:00–09:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt

Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Tanzraum

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Mo, Fr 10:00–10:45

Mo 17:00–17:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt

Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

WundB

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Mi 17:00–17:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport Club Siemensstadt

Berlin e.V.

Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Sporthalle 3/3

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Di 15:45–16:30

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Turn- und Sportverein Spandau

1860 e.V.

Sylvia Kempe-Hiltser,

Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Grüngürtel-Halle BA Spandau

Askaniering 149

Di 09:00–09:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Turn- und Sportverein Spandau

1860 e.V.

Sylvia Kempe-Hiltser,

Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Sporthalle Lily-Braun-Oberschule

Mühsingerstr. 2

Mi 17:30–18:30

Spandau

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e.V.
Zeynep Yildirim, Tel.: 36 28 86 14

www.aktiv-berlin.de

Physiotherapie Kladow GmbH
Eichelmatenweg 1

Mo, Fr	08:00–09:00
Mo	09:00–10:00
Mo	10:15–11:15
Mo, Di, Do	17:00–18:00
Mo, Di, Mi	18:00–19:00
Di, Mi, Do	16:00–17:00
Mi	10:30–11:30
Mi	15:00–16:00
Do	09:15–10:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

aufrecht berlin e.V.
Petra Wiechmann,
Tel.: 22 49 59 93

www.aufrecht-berlin.de

aufrecht berlin im Sporteve
Hakenfelde
Cautiusstr. 44

Mo, Di, Mi, Do, Fr	13:00–13:45
--------------------	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Spannkraft e.V.
Herr Theisen, Tel.: 36 28 91 70

www.spannkraft-ev.de

Spannkraft e.V. -
Gesundheitssport in Spandau
Wilhelmstraße 23

Mo, Fr	09:00–09:45
Mo	11:00–11:45
Mo, Mi	11:00–11:55
Mo, Fr	13:00–13:55
Mo	16:00–16:45
Mo, Do	17:00–17:55
Mo	19:00–19:55
Di, Mi	09:00–09:55
Di	18:30–19:25
Di	19:30–20:25
Mi, Do	10:00–10:55
Mi	12:00–12:55
Mi	14:30–15:30
Mi, Do	16:00–16:55
Mi	19:00–19:45
Mi	20:00–20:45
Do	12:30–13:15
Do	13:15–14:00
Do	18:00–18:45
Fr	16:30–17:15
Fr	17:30–18:15
Sa	09:30–10:15
Sa	10:15–11:10
Sa	11:15–12:10

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präven-
tions- und Rehabilitations-
Sportverein e.V.**

Bettina Schubert,
Tel.: 0 33 22 - 1 24 33 70

www.bprsv.de

Bruno-Gehrke Halle
Neuendorfer Str. 67

Mo	18:30–19:30
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Physio-Fit e.V.
Margitta Daniels,
Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus -
Physio Fit e.V.
Stadtrandstraße 555, Haus 16b

Mo	08:15–09:00
Mo	09:10–09:55
Mo, Di, Mi, Fr	16:25–17:10
Mo	19:10–19:55
Di	09:00–10:00
Di	11:55–12:40
Di, Fr	17:20–18:05
Di	18:15–19:00
Mi	11:15–12:00
Mi	12:10–12:55
Mi, Fr	15:30–16:15
Do	08:55–09:40
Do	10:05–10:50
Do	16:50–17:35
Fr	10:20–11:05

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Sportfreunde Kladow e.V.

Karin Thöns,
Tel.: 3 65 77 80

www.sf-kladow.de

Nakla
Parnemannweg 22

Mo	10:00–11:00
Mo	11:00–12:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Sportfreunde Kladow e.V.

Karin Thöns,
Tel.: 3 65 77 80

www.sf-kladow.de

Sporthalle Rkl
Krampnitzer Weg 87

Do	17:00–18:00
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

TopFit e.V.

Frau Dähne, Tel.: 3 31 22 41

Physiotherapiepraxis

Pichelsdorfer Straße 124

Mo	17:00–18:00
Fr	11:00–11:45

REHA HERZSPORT

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

**Gesellschaft für Lungen-
gesundheit und Atemschulung
Havelhöhe gGmbH**

Franziska Liebchen,
Tel.: 36 50 11 37

www.lungensport-havelhoehe.de

Havelhöhe - Herzschule
Kladower Damm 221

Mo	14:00–15:30
Mo	15:30–17:00

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

RGZ GmbH

Alexander Niere, Tel.: 30 67 81 00

www.rehawestend.de

Reha- und Gesundheitszentrum
Spandauer See
Streitstr. 9-12

Mo, Mi, Fr	08:00–09:00
Mo, Di, Mi, Do	15:00–16:00
Mo, Di, Mi, Do	16:00–17:00

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

Spannkraft e.V.

Herr Theisen, Tel.: 36 28 91 70

www.spannkraft-ev.de

Spannkraft e.V. -
Gesundheitssport in Spandau
Wilhelmstraße 23

Mo, Fr	09:30–11:00
Mo, Di, Mi, Fr	11:30–13:00
Di	12:30–14:00
Mi, Fr	10:30–12:00
Mi	17:30–19:00
Mi	18:30–20:00
Do	15:30–17:00



■ Koronarsport

Herzerkrankungen

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.
Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Sporthalle 1/3

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Do 11:15–12:15

■ Koronarsport

Herzerkrankungen

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V.
Bernd Mies, Tel.: 3 80 02 43

www.scs-berlin.de

Sporthalle 3/3

Sport Centrum Siemensstadt

Sport Club Siemensstadt

Buolstraße 14

Mi 17:00–18:00

Do 10:00–11:00

Do 11:00–12:00

■ Koronarsport

Herzerkrankungen

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e.V.

Sylvia Kempe-Hiltser,
Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Sporthalle Kant-Gymnasium

Bismarckstr. 54

Di 19:00–20:30

■ Koronarsport

Herzerkrankungen

Turn- und Sportverein Spandau 1860 e.V.

Sylvia Kempe-Hiltser,
Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Sporthalle Lily-Braun-Oberschule

Münsingerstr. 2

Mi 19:00–20:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Havelhöher Herzschule

Susanne Malchin, Tel.: 36 50 14 50

www.havelhoeher-herzschule.de

Haus 24, Krankenhausgelände

Kladower Damm 221

Mo 08:30–10:00

Mo 10:00–11:30

Mo 11:30–13:00

Do 09:30–11:00

Do 11:00–12:30

Do 14:30–16:00

Do 17:30–19:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Physio-Fit e.V.

Alexandra Lohse,
Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Ev. Waldkrankenhaus Spandau

Stadtrandstr. 555

Di 14:45–15:45

Di 15:45–16:45

Di 16:45–17:45

Do 15:00–15:45

Do 16:00–17:00

Do 17:00–18:00

Do 18:00–19:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

SC Staaken 1919 e.V.

Frau Wotschke, Tel.: 36 70 34 60

www.sc-staaken.de

Zeppelin Grundschule

Am Kurzen Weg 1-19

Mi 16:15–17:45

Mi 18:00–19:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Spannkraft e.V.

Herr Theisen, Tel.: 36 28 91 70

www.spannkraft-ev.de

Spannkraft e.V. -

Gesundheitssport in Spandau

Wilhelmstraße 23

Mo, Fr 09:30–11:00

Mo, Di, Mi, Fr 11:30–13:00

Di 12:30–14:00

Di 13:00–14:30

Mi, Fr 10:30–12:00

Mi 17:30–19:00

Mi 18:30–20:00

Do 15:30–17:00

Do 16:30–17:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Sportfreunde Kladow e.V.

Karin Thöns, Tel.: 3 65 77 80

www.sf-kladow.de

Grundschule am Ritterfeld

Schallweg 31

Di 18:30–20:00

Di 20:00–21:30



■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Sportverein Inklusiv

Johannesstift e.V.

Susanne Köttnitz,

Tel.: 3 36 09 21 24

www.sportverein-johannesstift.de

Johannesstift

Schönwalder Allee 26

Mo 16:00–17:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Turn- und Sportverein Spandau

1860 e.V.

Sylvia Kempe-Hiltser,

Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Lily-Braun-Oberschule

Münsingerstr. 2

Mi 19:00–21:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Turn- und Sportverein Spandau

1860 e.V.

Sylvia Kempe-Hiltser,

Tel.: 37 59 50 80

www.TSV-Spandau-1860.de

Kant-Gymnasium

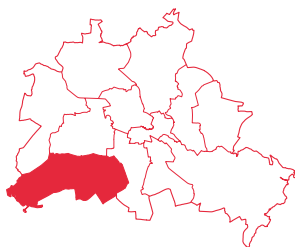
Bismarckstr. 54

Di 19:00–20:30



Steglitz-Zehlendorf

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT



PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

■ Ausgleichstraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme,
Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo 20:00–21:30
Mi 18:45–20:15

■ Beckenboden-Training

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme,
Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo 15:15–16:15
Mi 08:45–09:45
Mi 09:45–10:45
Mi 11:45–12:45
Mi 12:45–13:45
Do 08:30–09:30

■ Gesund durch Gehen

Erwachsene

Turn- und Sportclub Wannsee 1896 e. V.

Geschäftsstelle,
Tel.: 80 10 59 31

www.tus-wannsee.de

Treffpunkt

Königstr./Ecke Meilenstein

Mo 09:30–11:00
Mo 11:00–12:00

■ Gesundheitssport Tischtennis : FiTer 50+

Erwachsene

Steglitzer Tischtennis Klub Berlin e. V.

Margrit Howald,
Tel.: 8 53 28 23

www.sttkberlin.de

Gymnasium Steglitz
Heesestr. 15

Mi 17:30–19:00

■ Gesundheitstraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme,
Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo, Mi 08:30–09:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr 09:30–10:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr 10:00–11:00
Mo, Di, Mi 10:15–11:15
Mo, Di, Mi, Do, Fr 10:30–11:30
Mo, Di, Mi, Do 11:00–12:00
Mo 11:20–12:05
Mo, Mi, Do, Fr 11:30–12:30
Mo, Di, Mi 12:00–13:00
Mo 12:05–12:50
Mo 12:30–13:30
Mo, Do 14:00–15:00
Mo 14:45–15:45
Mo 15:00–16:00
Mo 16:15–17:15
Mo, Do 16:30–17:30
Mo, Di, Do 16:45–17:45
Mo, Di 17:15–18:15
Mo, Di, Mi 18:00–19:00
Mo, Do 18:45–19:45
Mo 19:45–20:45
Di, Do 08:00–09:00
Di 08:15–09:15
Di, Mi, Do 09:00–10:00
Di 09:15

1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

■ Golfer-Fitness

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo 07:30–08:30
Mi 08:00–09:00
Mi 19:30–21:00

■ Gymnastik mit Musik

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mi 10:45–11:45



■ Lungensport

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo, Mi, Do, Fr	12:45–13:45
Mo	13:00–14:00
Di	10:30–11:30
Di	17:30–18:15
Mi	11:45–12:45
Mi	15:00–16:00
Mi, Fr	16:00–17:00
Mi, Do, Fr	17:00–18:00
Do	10:15–11:00
Do, Fr	18:00–19:00
Fr	08:15–09:00
Fr	09:00–10:00
Fr	10:00–11:00
Fr	13:30–14:15
Fr	14:00–15:00
Fr	14:45–15:30

■ Medizinisches Krafttraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo	08:00–09:00
Mo, Fr	09:00–10:00
Mo	09:30–10:30
Mo, Fr	10:45–11:45
Mo, Di, Do, Sa	11:00–12:00
Mo, Di, Mi, Do	11:15–12:15
Mo, Di, Fr	11:45–12:45
Mo, Mi, Do	12:15–13:15
Mo, Mi, Fr	12:30–13:30
Mo, Mi, Do	12:45–13:45
Mo, Mi, Do	13:45–14:45
Mo, Do	14:30–15:30
Mo, Mi, Do	14:45–15:45
Mo, Fr	15:30–16:30
Mo, Di, Mi, Do	15:45–16:45
Mo, Di, Mi	16:00–17:00
Mo, Do	16:45–17:45
Mo, Di	17:00–18:00
Mo, Do	17:30–18:30
Mo, Mi	17:45–18:45
Mo, Mi, Do	18:00–19:00
Mo, Di, Do	18:15–19:15
Mo, Do	18:45–19:45
Mo, Di, Mi, Do	19:00–20:00
Di, Mi	07:45

■ Parkinson-Training

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo	14:15–15:15
Mo, Do	15:15–16:15
Do	16:15–17:15
Fr	13:45–14:45

■ Pilates

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo	17:15–18:15
Mo	18:15–19:15
Mo	19:15–20:15
Mi	14:15–15:15
Do	13:15–14:15
Fr	15:00–16:00

■ STEP.De-Training

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo	16:30–17:30
Mo	17:30–18:30
Di	18:30–19:30
Mi	19:30–20:30
Fr	13:15–14:15

Entspannung/Stressbewältigung

■ Hatha Yoga

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mi	10:00–11:00
Mi	11:00–12:00

Herz-Kreislauf

■ Athletiktraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.
Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Fr	11:15–12:15
----	-------------

■ Ausdauertraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.
Ingo Böhme,
Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mi	10:15–11:15
----	-------------

■ Herzsport

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.
Ingo Böhme,
Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark
Berlin-Zehlendorf
Clayallee 225 C

Mo	08:00–09:00
Mo	08:30–09:30
Mo	09:00–10:00
Mo	09:30–10:30
Mo	10:00–11:00
Di	13:30–14:30
Di	14:00–15:00
Di, Do	14:30–15:30
Di, Do	15:00–16:00
Di, Do	15:30–16:30
Di, Do	16:00–17:00
Di, Do	16:30–17:30
Di, Do	17:00–18:00
Di	17:30–18:30
Do	14:15–15:15

■ Nordic Walking

Erwachsene

Turn- und Sportclub Wannsee 1896 e. V.

Ansprechpartner bitte erfragen,
Tel.: 80 10 59 31

www.tus-wannsee.de

Treffpunkt

Königstr./Ecke Meilenstein

Di	09:30–10:30
----	-------------

Steglitz-Zehlendorf

Muskel- Skelett

□ Ganzheitliche vorbeugende Gymnastik (Frauen)

Erwachsene

Gymnastik-Verein Loheland e.V.
Susanne Ilfrich, Tel.: 7 92 59 00

Gemeinschaftsschule Friedenau
Grazer Platz 1-3

Di 18:45–19:45

■ Gymnastik

Erwachsene

Berliner Fußballclub Preussen
1894 e.V.

Gabriele Schörnack,
Tel.: 01 76 - 57 89 41 95

Grundschule unter den Kastanien
Kastanienstr. 6-8

Mo, Do 20:00–21:30

■ Pilates

Erwachsene

Turn- und Sportclub Wannsee
1896 e.V.

Geschäftsstelle,
Tel.: 80 10 59 31

www.tus-wannsee.de

Gymnastikhalle TuS Wannsee
Königstr. 42

Mi 09:00–10:00

■ Pilates

Erwachsene

Turn- und Sportclub Wannsee
1896 e.V.

Geschäftsstelle,
Tel.: 80 10 59 31

www.tus-wannsee.de

Conrad-Schule
Schulstr. 4

Mo 18:30–19:30



■ Rückentraining

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Berlin-Zehlendorf

Clayallee 225 C

Mo 19:00–20:00

Mo 20:00–21:00

Di, Mi, Do 08:00–09:00

Di, Mi, Do 09:00–10:00

Mi, Do 10:00–11:00

Fr 11:00–12:00

Fr 12:00–13:00

Fr 17:30–18:30

Fr 18:15–19:15

■ SenTis Ganzkörper

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Berlin-Zehlendorf

Clayallee 225 C

Di 12:00–13:00

Mi 17:30–18:30

Mi 18:30–19:30

Do 11:15–12:15

Do 12:15–13:15

Fr 16:15–17:15

■ Sport bei Osteoporose

Erwachsene

Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Berlin-Zehlendorf

Clayallee 225 C

Mo 08:30–09:30

Di 09:45–10:45

Di 12:15–13:15

Di 12:45–13:45

Di, Mi 13:45–14:45

Di, Mi 14:15–15:15

Di, Mi 15:15–16:15

Di 16:15–17:15

Mi 13:15–14:15

Mi 14:45–15:45

Do 11:45–12:45

Fr 08:00–09:00

Fr 11:00–12:00

Fr 13:30–14:30

Fr 14:30–15:30

REHASPORT

■ Beckenbodengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 2a Clay 2.OG

Sport-Gesundheitspark Berlin

Clayallee 225 c

Mo 08:15–09:00

Mi 09:00–09:45

Mi 10:00–10:45

Mi 12:00–12:45

■ Beckenbodengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 3b Clay 1.OG

Sport-Gesundheitspark Berlin

Clayallee 225 c

Do 08:45–09:30

■ Beckenbodengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 4 Clay 1.OG

Sport-Gesundheitspark Berlin

Clayallee 225 c

Mo 15:30–16:15

Mi 13:00–13:45

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)'

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe

Berlin e.V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Biesalski-Schule

Hüttenweg 40

Do 16:00–16:45

Do 16:45–17:30

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)'

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe

Berlin e.V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Turnhalle Beethoven-Gymnasium

Dessauerstraße 49-51

Fr 18:00–19:00

Fr 19:00–20:00

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Wohnstätte 12 LH
Prettauer Pfad 40

Sa 13:00–14:00
Sa 14:15–15:15
Sa 15:30–16:30

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Neurologie

Behinderten-Sportverein Steglitz e.V.

Axel Laudamus, Tel.: 7 12 13 68

www.bs-steglitz.de

Turnhalle der Helene-Lange-Oberschule

Lauenburgerstr. 110

Do 18:00–20:00

■ Gefäßsport¹

Innere Medizin

ViVental GmbH

Thomas Bildstein,
Tel.: 35 19 95 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Zehlendorf (ViVental)

Spanische Allee 16

Mo 15:00–16:00
Mi 11:15–12:15
Fr 10:15–11:15
Fr 16:00–17:00

■ Gymnastik Arm- Schulter¹

Orthopädie

Zentrum für Gesundheitssport ZGS e.V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e.V.

Kaiser-Wilhelm-Straße 38

Di 12:30–13:30

■ Gymnastik Entspannung¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Thomas Bildstein,
Tel.: 35 19 95 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Zehlendorf (ViVental)

Spanische Allee 16

Di 09:15–10:15

■ Gymnastik Hüfte- Knie¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e.V.

Ralph Jambor, Tel.: 80 48 71 10

www.aktiv-berlin.de

IFARUS - Zehlendorf

Potsdamer Chaussee 80

Mo 16:30–17:30

■ Gymnastik Hüfte-Knie¹

Orthopädie

Zentrum für Gesundheitssport ZGS e.V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e.V.

Kaiser-Wilhelm-Straße 38

Di 16:00–17:00

Mi 09:30–10:30

■ Gymnastik Hüfte¹

Orthopädie

rehalife e.V.

Gabriele Gianetti, Tel.: 79 74 44 00

www.rehasport.berlin

rehalife e.V.

Schloßstraße 110

Di 10:00–10:45



■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Turnvater e.V. Verein für

Gesundheitssport und

Rehabilitation

Herr Ziesmer, Tel.: 76 68 72 24

www.turnvater.de

Übungsstätte Turnvater e.V.

Ferdinandstraße 33

Mo, Fr 13:30–14:15

Di, Mi 07:00–07:45

Di, Mi 07:45–08:30

Di, Mi 08:30–09:15

Di 10:00–11:00

Di 12:15–13:00

Di, Mi 13:00–13:45

Di, Do, Fr 14:15–15:00

Di, Fr 15:00–15:45

Di, Do 15:45–16:30

Di 16:15–17:00

Di 17:00–17:45

Di 17:45–18:30

Di 20:00–20:45

Mi 09:30–10:15

Mi 10:25–11:10

Mi 11:15–12:00

Mi 12:10–12:55

Mi 14:10–14:55

Mi 14:55–15:40

Mi 15:40–16:25

Mi 16:30–17:15

Mi 17:15–18:00

Mi 18:00–18:45

Mi 18:45

■ Gymnastik mit Elementen aus Pilates¹

Orthopädie

rehalife e.V.

Gabriele Gianetti,

Tel.: 79 74 44 00

www.rehasport.berlin

rehalife e.V.

Schloßstraße 110

Di 17:00–17:45

Mi 18:00–19:00

Mi 19:00–19:45

■ Gymnastik mit Elementen aus Yoga¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Thomas Bildstein,

Tel.: 35 19 95 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Zehlendorf

(ViVental)

Spanische Allee 16

Di 10:30–11:30

Steglitz-Zehlendorf

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e. V.

Ralph Jambor, Tel.: 80 48 71 10

www.aktiv-berlin.de

IFARUS - Zehlendorf

Potsdamer Chaussee 80

Di, Do 13:00–14:00

Mi 14:00–15:00

Do 20:00–21:00

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e. V.

Maria Boskamp,

Tel.: 81 47 47 31

www.bprsv.de

MKA Medizentrum

Rheinstraße 45-46

Do 17:00–17:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e. V.

Angelika Fritz, Tel.: 7 71 70 59

www.bprsv.de

INJOY-Berlin

Kamenzer Damm 30

Mo 10:30–11:15

Mo, Mi 17:00–17:45

Mi 10:30–11:15

Do 19:00–19:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Thomas Bildstein,

Tel.: 35 19 96 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Zehlendorf

(ViVental)

Spanische Allee 16

Mo, Mi 09:00–09:45

Mo 11:45–12:30

Mo 12:45–13:30

Mo 16:15–17:00

Di 16:00–16:45

Di 17:00–17:45

Mi 10:00–10:45

Mi 12:30–13:15

Mi 15:15–16:00

Fr 08:15–09:15

■ Gymnastik¹

Orthopädie

aufrecht berlin e. V.

Petra Wiechmann,

Tel.: 22 49 59 93

www.aufrecht-berlin.de

aufrecht berlin

im Sporteve Steglitz

Albrechtstr. 57

Mo, Di, Mi, Do, Fr 13:00–13:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein

Zehlendorf e. V.

Peter Steffen,

Tel.: 0 33 - 20 32 29 07

www.behindertensportverein-zehlendorf.de

Sporthalle Pestalozzi-Schule

Hartmannsweilerweg 47

Do 18:00–19:00

Do 19:00–20:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein

Zehlendorf e. V.

Peter Steffen,

Tel.: 0 33 - 20 32 29 07

www.behindertensportverein-zehlendorf.de

Seniorenhaus Waldfriede

Adolfstraße 20

Do 10:00–11:00

Do 11:00–12:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein

Zehlendorf e. V.

Peter Steffen,

Tel.: 0 33 - 20 32 29 07

www.behindertensportverein-zehlendorf.de

Residenz Dahlem

Clayallee 54-56

Mo 15:30–16:30

Mo 16:30–17:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Behinderten-Sportverein

Steglitz e. V.

Axel Laudamus,

Tel.: 7 12 13 68

www.bs-steglitz.de

Sporthalle der

Helene-Lange-Oberschule

Heinrich-Seidel-Str. 16

Do 18:00–19:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

rehalife e. V.

Gabriele Gianetti, Tel.: 79 74 44 44

www.rehasport.berlin

rehalife e. V.

Schloßstraße 110

Mo, Do 08:00–08:45

Mo 08:30–09:15

Mo, Di, Mi, Do 09:00–09:45

Mo 09:30–10:15

Mo, Do 10:00–10:45

Mo 12:00–12:45

Mo 13:00–13:45

Mo 17:30–18:15

Di, Do 11:00–11:45

Di 16:00–16:45

Di, Do 18:00–18:45

Di, Do 19:00–19:45

Fr 09:30–10:30

Fr 10:30–11:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Thomas Bildstein, Tel.: 35 19 97 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Zehlendorf

(ViVental)

Spanische Allee 16

Fr 11:30–12:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Zentrum für Gesundheitssport

ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e. V.

Kaiser-Wilhelm-Straße 38

Mo 10:00–10:45

Mo 11:00–11:45

Di 14:30–15:30

Mi, Fr 10:30–11:00

Mi, Fr 11:30–12:30

Do 08:30–09:15

Do 09:30–10:15

Do 14:00–15:00

Do 15:00–15:45

Fr 13:30–14:15

Fr 15:00–16:00

■ Lungensport

Innere Medizin

Sport-Gesundheitspark

Berlin e. V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 1b Clay 2.OG

Sport-Gesundheitspark Berlin

Clayallee 225 c

Fr 18:15–19:00

■ Lungensport

Innere Medizin

**Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.**

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 1a Clay 2.OG
Sport-Gesundheitspark Berlin
Clayallee 225 c

Mi 15:30–16:15
Do 13:00–13:45

■ Lungensport

Innere Medizin

**Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.**

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 3a Clay 1.OG
Sport-Gesundheitspark Berlin
Clayallee 225 c

Di 17:30–18:15
Mi 16:30–17:15
Mi 17:15–18:00
Do 13:15–14:00
Fr 09:30–10:15
Fr 10:30–11:15
Fr 13:30–14:15
Fr 14:15–15:00

■ Lungensport

Innere Medizin

**Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.**

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 3b Clay 1.OG
Sport-Gesundheitspark Berlin
Clayallee 225 c

Di 10:45–11:30
Mi 12:15–13:00
Mi, Fr 13:15–14:00
Do 10:15–11:00
Fr 14:45–15:30
Fr 16:15–17:00
Fr 17:15–18:00

■ Lungensport

Innere Medizin

**Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.**

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 4 Clay 1.OG
Sport-Gesundheitspark Berlin
Clayallee 225 c

Mo, Di 13:00–13:45
Mo 13:45–14:30
Di 18:15–19:00
Do 17:15–18:00
Do 18:15–19:00
Fr 08:15–09:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

**GaP im Gesundheits- und
Rehabilitations-Sportverein**

Ursula Friedenstab,
Tel.: 0 45 41 – 87 96 91

www.gapnev.de

IFARUS GmbH
im Ärztehaus Zehlendorf
Potsdamer Chaussee 80

Do 14:45–16:15

■ Lungensport¹

Innere Medizin

rehalife e.V.

Gabriele Gianetti, Tel.: 79 74 44 00

www.rehasport.berlin

rehalife e.V.
Schloßstraße 110

Mi 13:00–13:45
Mi 14:00–14:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 1b Clay 2.OG
Sport-Gesundheitspark Berlin
Clayallee 225 c

Mo, Di 09:00–09:45
Mo, Di 10:00–10:45
Mo, Di 11:00–11:45
Mo, Di 12:00–12:45
Mo, Fr 13:00–13:45
Mo, Fr 15:00–15:45
Mo 16:00–16:45
Mo 17:00–17:45
Mo 18:00–18:45
Mo 18:45–19:30
Mo 20:15–21:00
Di 19:00–19:45
Di 20:00–20:45
Mi, Do 09:30–10:15
Mi, Do 10:30–11:15
Mi, Do 11:30–12:15
Mi, Do 12:30–13:15
Mi, Do 13:30–14:15
Mi, Do 14:30–15:15
Mi, Do 15:30–16:15
Mi, Do 16:30–17:15
Mi, Do 17:30–18:15
Mi, Do 18:30–19:15
Mi, Do 19:30–20:15
Do 08:30–09:15
Fr 08:15–09:00
Fr 09:15–10:00
Fr 10:15–11:00
Fr 11:15–12:00
Fr 12:15–13:00
Fr 14:00–14:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 1a Clay 2.OG
Sport-Gesundheitspark Berlin
Clayallee 225 c

Mo 08:20–09:05
Mo, Di, Sa 09:30–10:15
Mo, Di 10:30–11:15
Mo, Di 11:30–12:15
Mo, Di 12:30–13:15
Mo, Fr 14:30–15:15
Mo, Di, Fr 15:30–16:15
Mo, Di, Fr 16:30–17:15
Mo, Di 17:30–18:15
Mo, Di 18:30–19:15
Mo, Di 19:30–20:15
Mo 20:45–21:30
Di 08:30–09:15
Di 13:15–14:00
Mi, Do 09:00–09:45
Mi, Do 10:00–10:45
Mi, Do 11:00–11:45
Mi, Do, Sa 12:00–12:45
Mi, Sa 13:00–13:45
Mi 14:45–15:30
Mi, Do 17:00–17:45
Mi, Do 18:00–18:45
Mi 19:15–20:00
Do 14:15–15:00
Do 15:00–15:45
Do 16:00–16:45
Fr 08:45–09:30
Fr 09:45–10:30
Fr 10:45–11:30
Fr 11:45–12:30
Fr 12:45–13:30
Fr 13:30–14:15
Fr 17:15–18:30



Steglitz-Zehlendorf

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 2a Clay 2.OG

Sport-Gesundheitspark Berlin

Clayallee 225 c

Mo, Fr	09:00–09:45
Mo, Fr	10:00–10:45
Mo, Fr	11:00–11:45
Mo, Di, Do	11:45–12:30
Mo, Di, Do	12:45–13:30
Mo, Di, Do	15:45–16:30
Mo	16:30–17:15
Mo, Di, Do	17:45–18:30
Mo, Di, Do	18:45–19:30
Di, Do	08:45–09:30
Di, Do	09:45–10:30
Di, Do	10:45–11:30
Di, Do	13:45–14:30
Di, Do	14:45–15:30
Di, Do, Fr	16:45–17:30
Di	19:45–20:30
Mi	08:15–09:00
Mi	11:15–12:00
Mi	13:15–14:00
Mi	14:15–15:00
Mi	15:15–16:00
Mi	16:15–17:00
Mi	17:15–18:00
Mi	18:15–19:00
Mi	19:30–20:15
Fr	12:00–12:45
Fr	13:00–13:45
Fr	16:00–16:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich II A

Sport-Gesundheitspark Berlin

Clayallee 225 c

Fr	11:30–12:15
----	-------------

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Waldweg Fischtal

Clayallee 225 c

Mi	10:30–11:15
----	-------------

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 3a 1.OG

Sport-Gesundheitspark Berlin

Clayallee 225 c

Mo, Di	11:30–12:15
Mo, Di	12:30–13:15
Mo, Di	14:45–15:30
Mo, Mi	15:45–16:30
Mo	17:15–18:00
Mo, Do	18:15–19:00
Di	10:30–11:15
Di	13:30–14:15
Mi	08:15–09:00
Mi	11:45–12:30
Mi	12:45–13:30
Mi	13:45–14:30
Mi	14:30–15:15
Do	11:15–12:00
Do	12:15–13:00
Fr	15:30–16:15
Fr	16:15–17:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 4 1.OG

Sport-Gesundheitspark Berlin

Clayallee 225 c

Mo	09:15–10:00
Mo, Di	10:15–11:00
Mo	11:05–11:50
Mo	11:50–12:35
Mo, Fr	16:30–17:15
Mo	17:30–18:15
Mo	18:30–19:15
Mo	19:30–20:15
Di	09:30–10:15
Di, Mi	11:00–11:45
Di, Mi	12:15–13:00
Di	19:10–19:55
Mi	15:30–16:15
Mi	17:45–18:30
Mi	18:45–19:30
Mi	19:45–20:30
Do	10:30–11:15
Do, Fr	11:30–12:15
Do	12:30–13:15
Do	13:15–14:00
Do, Fr	15:15–16:00
Do	16:15–17:00
Fr	13:00–13:45
Fr	14:15–15:00
Fr	17:15–18:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Gymnastikbereich 2b Clay 2.OG

Sport-Gesundheitspark Berlin

Clayallee 225 c

Mo, Mi, Fr	09:30–10:15
Mo, Di, Do	11:15–12:00
Mo, Di, Do	12:15–13:00
Mo, Di, Do	13:15–14:00
Mo, Di, Do	14:15–15:00
Mo, Di, Do	15:15–16:00
Mo, Di, Do	16:15–17:00
Mo, Di, Do	17:15–18:00
Mo, Do	18:15–19:00
Mo, Do	19:15–20:00
Di	08:15–09:00
Di, Do	09:15–10:00
Di, Do	10:15–11:00
Di, Mi	18:45–19:30
Di	19:45–20:30
Mi, Fr	08:30–09:15
Mi	10:45–11:30
Mi	11:45–12:30
Mi	12:45–13:30
Mi	13:45–14:30
Mi, Fr	14:45–15:30
Mi	15:45–16:30
Mi	16:45–17:30
Mi	17:45–18:30
Fr	10:30–11:15
Fr	11:30–12:15
Fr	12:30–13:15
Fr	13:30–14:15



■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de
Gymnastikbereich 3b 1.OG
Sport-Gesundheitspark Berlin
Clayallee 225 c

Mo	12:00–12:45
Mo	13:00–13:45
Mo	15:15–16:00
Mo	16:15–17:00
Mo	17:45–18:30
Di, Do	09:30–10:15
Di	12:15–13:00
Di	14:00–14:45
Di	18:45–19:30
Mi	14:15–15:00
Mi	17:30–18:15
Mi	18:30–19:15
Do	11:45–12:30
Do	12:45–13:30
Do	13:45–14:30
Do	19:15–20:00
Fr	09:00–09:45
Fr	11:00–11:45

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e.V.

Ralph Jambor, Tel.: 80 48 71 10

www.aktiv-berlin.de

IFARUS - Zehlendorf

Potsdamer Chaussee 80

Mi	13:00–14:00
----	-------------



■ Rollstuhlsport¹

Neurologie

Behinderten-Sportverein Steglitz e.V.

Axel Laudamus, Tel.: 7 12 13 68

www.bs-steglitz.de

Sporthalle der
Helene-Lange-Oberschule
Heinrich-Seidel-Str. 16

Sa	10:00–12:15
----	-------------

■ Schwimmen Aqua Integrale¹

Orthopädie

Behinderten-Sportverein Steglitz e.V.

Axel Laudamus, Tel.: 7 12 13 68

www.bs-steglitz.de

Schwimmhalle Hüttenweg
Hüttenweg 41-45

Di	18:30–20:15
----	-------------

■ Schwimmen mit Gymnastik¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein Zehlendorf e.V.

Elfriede Fehr, Tel.: 98 33 30 20

www.behindertensportverein-zehlendorf.de

Schwimmhalle Hüttenweg
Hüttenweg 41-45

Fr	14:30–15:30
----	-------------

■ Schwimmen mit Gymnastik¹

Orthopädie

Behinderten Sportverein Zehlendorf e.V.

Peter Steffen,
Tel.: 0 33 - 20 32 29 07

www.behindertensportverein-zehlendorf.de

Schwimmhalle Hüttenweg
Hüttenweg 41-45

Di	18:30–19:30
Di	19:30–20:30
Di	19:00–20:00
Fr	14:00–15:00
Fr	14:30–15:30
Fr	15:00–16:00

■ Sport bei Schlaganfall¹

Neurologie

Behinderten-Sportverein Steglitz e.V.

Axel Laudamus, Tel.: 7 12 13 68

www.bs-steglitz.de

Sporthalle der
Helene-Lange-Oberschule
Heinrich-Seidel-Str. 16

Do	18:00–19:00
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de
Gymnastikbereich 3a Clay 1.OG
Sport-Gesundheitspark Berlin
Clayallee 225 c

Mo	19:15–20:00
Mo	20:15–21:00
Di, Do	08:15–09:00
Di, Do	09:15–10:00
Mi, Do	10:15–11:00
Fr	11:15–12:00
Fr	12:15–13:00
Fr	17:45–18:30
Fr	18:30–19:15

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Jessica Körner, Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de
Gymnastikbereich 3b Clay 1.OG
Sport-Gesundheitspark Berlin
Clayallee 225 c

Mi	08:15–09:00
Mi	09:15–10:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e.V.

Ralph Jambor, Tel.: 80 48 71 10

www.aktiv-berlin.de

IFARUS - Zehlendorf

Potsdamer Chaussee 80

Mo, Di, Fr	12:00–13:00
Mo	13:00–14:00
Mo	15:30–16:30
Di	18:00–19:00
Mi	11:00–12:00
Mi	14:00–15:00
Mi	19:00–20:00
Do	17:00–18:00
Fr	10:00–11:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.

Maria Boskamp, Tel.: 81 47 47 31

www.bprsv.de

MKA Medizentrum
Rheinstraße 45-46

Mo	10:30–11:15
----	-------------

Steglitz-Zehlendorf

■ **Wirbelsäulengymnastik¹**

Orthopädie

Fit durchs Leben e. V.

Frau Rademacher, Tel.: 35 12 83 65

www.fit-durchs-leben.com

Physio Point

Goerzallee 190

Mo 17:00–17:45

■ **Wirbelsäulengymnastik¹**

Orthopädie

Forum Bewegung e. V.

Andreas Schröder, Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

ORTHovita Gesundheitszentrum

Kleinmachnower Weg 9-11

Fr 11:00–12:00

■ **Wirbelsäulengymnastik¹**

Orthopädie

Forum Bewegung e. V.

Frau Braun-Brüning,

Tel.: 84 72 37 97

www.forum-bewegung.de

Physiotherapie

Christiane Braun-Brüning

Ebersteinweg 7

Mi 10:00–10:45

Mi 10:45–11:30

Do 18:00–18:45

Do 18:45–19:30

■ **Wirbelsäulengymnastik¹**

Orthopädie

Forum Bewegung e. V.

Andreas Schröder, Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

ELAN Lifestyle GmbH

Drakestraße 51

Mi 16:45–17:30

Fr 12:00–12:45

■ **Wirbelsäulengymnastik¹**

Orthopädie

Forum Bewegung e. V.

Andreas Schröder, Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

ev. Dreifaltigkeitigem. Lankwitz

Gallwitzallee 4-6

Mo 16:30–17:30

Di, Fr 10:00–11:00

■ **Wirbelsäulengymnastik¹**

Orthopädie

Forum Bewegung e. V.

Andreas Schröder,

Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

Impuls Woman

Kaiser-Wilhelm-Straße 55

Mi 09:15–10:15

Fr 11:00–12:00



■ **Wirbelsäulengymnastik¹**

Orthopädie

rehalife e. V.

Gabriele Gianetti,

Tel.: 79 74 44 00

www.rehasport.berlin

rehalife e. V.

Schloßstraße 110

Mo, Di, Do, Fr 15:00–15:45

Mo 16:30–17:30

Mo 17:30–18:30

Di, Do 17:00–17:45

Di 18:00–18:45

Mi, Fr, Sa 10:00–10:45

Mi, Sa 11:00–11:45

Mi 16:00–17:00

Mi 17:00–18:00

Do 09:30–10:15

Do 16:00–16:45

Do 16:30–17:15

Do 17:30–18:15

Fr 09:00–09:45

Fr 14:00–14:45

Sa 12:00–12:45

■ **Wirbelsäulengymnastik¹**

Orthopädie

ViVental GmbH

Thomas Bildstein,

Tel.: 35 19 97 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Zehlendorf

(ViVental)

Spanische Allee 16

Mo 09:15–10:15

Mo 10:30–11:30

Mo 15:45–16:45

Di 11:45–12:45

Mi 14:00–15:00

Do, Fr 17:00–18:00

Fr 15:00–16:00

■ **Wirbelsäulengymnastik¹**

Orthopädie

Zentrum für Gesundheitssport

ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e. V.

Kaiser-Wilhelm-Straße 38

Mo 08:00–09:00

Mo 18:00–19:00

Di 11:00–12:00

Di 17:00–18:00

Mi 08:30–09:30

Mi 12:30–13:30

Do 10:30–11:30

Do 11:30–12:30

Do 19:00–20:00

Fr 09:30–10:30

REHA HERZSPORT

■ **Herzsport¹**

Herzkrankungen

ViVental GmbH

Thomas Bildstein, Tel.: 35 19 97 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Zehlendorf

(ViVental)

Spanische Allee 16

Mo 09:15–10:15

Mo, Di 14:00–15:00

Di 13:00–14:00

Di 18:00–19:00

Do 08:15–09:15

Do 09:45–10:45

Do 11:15–12:15

Do 12:45–13:45

Do 14:15–15:15



Steglitz-Zehlendorf

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

Zentrum für Gesundheitssport
ZGS e.V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e.V.

Kaiser-Wilhelm-Straße 38

Mo	14:30–15:30
Mo	16:00–17:00
Mi	14:00–15:00
Mi	15:30–16:30
Mi	17:00–18:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

JKK Nippon Berlin e.V.

Bettina Buchwald, Tel.: 7 91 28 84

www.sportstudio-nippon.com

JKK Nippon Berlin e.V.

Mittelstr. 34

Mi	09:00–10:00
Mi	10:00–11:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Sport-Gesundheitspark
Berlin e.V.

Dr. Fernando Dimeo,
Tel.: 84 71 95 50

www.sport-gesundheitspark.de

Sport-Gesundheitspark

Zehlendorf

Clayallee 225 C

Mo	08:00–09:00
Mo	08:30–09:30
Mo	09:00–10:00
Mo	09:30–10:30
Mo	10:00–11:00
Di	13:30–14:30
Di	14:00–15:00
Di, Do	14:30–15:30
Di, Do	15:00–16:00
Di, Do	15:30–16:30
Di, Do	16:00–17:00
Di, Do	16:30–17:30
Di, Do	17:00–18:00
Di	17:30–18:30
Do	14:15–15:15

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Turn- und Sportgemeinde
Steglitz 1878 e.V.

Angelika Matern-Grutzeck,
Tel.: 7 91 90 19

www.tsgsteglitz.de

Kopernikus Oberschule

Lepsiusstr. 26-28

Mi	18:00–20:00
----	-------------

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Verein f. Körperkultur Berlin
Südwest e.V.

Marianne Wolf, Tel.: 71 38 93 10, 11

www.vfk-suedwest.de

Gymnastikhalle des VfK

Ostpreußendamm 85 B

Di	18:00–19:30
Di	19:30–21:00
Mi, Do, Fr	08:30–10:00
Mi, Do, Fr	10:00–11:30
Mi, Do, Fr	11:30–13:00
Fr	09:00–10:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Verein Krankenhaus
Waldfriede e.V.

Stefanie Herz, Tel.: 81 81 03 01

www.primavita-berlin.de

Gesundheitszentrum PrimaVita

Argentinische Allee 40

Mo	09:30–11:00
Mo	11:00–12:30
Mo	12:30–14:00
Mi	14:30–16:00
Mi	16:00–17:30
Mi	17:30–19:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Zehlendorfer Turn- und Sport-
verein v. 1888 e.V.

Frau Bergsträßer, Tel.: 8 13 72 29

www.zehlendorf88.de

Z88

Sven-Hedin-Str. 85

Mo, Di	16:30–18:00
Sa	09:30–11:00
Sa	11:00–12:00



Tempelhof-Schöneberg

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

□ AlltagsTrainingsProgramm (ATP) Ganzkörperkräftigung und Koordinationsschulung

Erwachsene

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Angelika Jankowski,
Tel.: 01 52 - 26 78 30 86

www.ibmklub-berlin.de

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Wildspitzweg 44

Fr 11:00–12:00

■ Ganzheitlich vorbeugende Gymnastik (Frauen)

Erwachsene

Gymnastik-Verein Loheland e.V.
Susanne Ilfrich,
Tel.: 7 92 59 00

Friedenauer Gemeinschafts-
schule, obere Sporthalle
Grazer Platz 1-3

Di 18:45–19:45

■ Stabilität des Rumpfes - Mobilität der Gelenke

Erwachsene

Bewegungsimpuls e.V.
Ingeborg Markmann,
Tel.: 7 97 27 84

LSB-Sportschule Gymnastikhalle
Priesterweg 4

Do 17:45–19:15

■ Sturzprävention

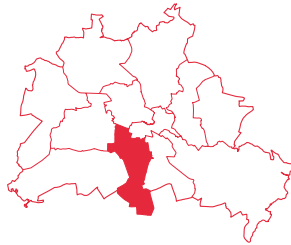
Erwachsene

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Angelika Jankowski,
Tel.: 01 52 - 26 78 30 86

www.ibmklub-berlin.de

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Wildspitzweg 44

Fr 16:00–17:30



Herz-Kreislauf

□ Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Erwachsene

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Angelika Jankowski,
Tel.: 01 52 - 26 78 30 86

www.ibmklub-berlin.de

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Wildspitzweg 44

Mo 11:00–12:30

□ Präventives Ausdauertraining in der Halle

Erwachsene

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Angelika Jankowski,
Tel.: 01 52 - 26 78 30 86

www.ibmklub-berlin.de

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Wildspitzweg 44

Mo 18:00–19:00

Muskel-Skelettsystem

■ Ganzkörpertraining mit integrierter Tiefenmuskulatur

Erwachsene

Bewegungsimpuls e.V.
Ingeborg Markmann,
Tel.: 7 97 27 84

Sportschule des LSB
(Gerhard-Schlegel-Sportschule)
Priesterweg 4

Mi 17:45–18:45



1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationssträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Angelika Jankowski,
Tel.: 01 52 - 26 78 30 86

www.ibmklub-berlin.de

BSG IBM Klub Berlin e.V.
Wildspitzweg 44

Mo 16:30–17:30

Fr 17:00–18:00

REHASPORT

■ Bewegungsspiele in Gruppen (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Mario Großmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Steinwald-Sonderschule
Hanielweg 7-9

Do 16:00–17:00

Do 17:00–18:00

■ Gefäßsport²

Innere Medizin

Physio-Fit e.V.
Alexandra Lohse, Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd
Mariendorfer Damm 165

Di 13:00–14:00

■ Gymnastik (K7)¹

Neurologie

Zentrum für Gesundheitssport ZGS e.V.
Sophie Jordan, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e.V. Steinstraße
Steinstraße 41

Mi 10:30–11:30

Do 16:00–17:00



Tempelhof-Schöneberg

■ Gymnastik Arm- Schulter¹

Orthopädie

Zentrum für Gesundheitssport
ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e. V. Steinstraße
Steinstraße 41

Do 13:30–14:30

■ Gymnastik Entspannung¹

Orthopädie

Physio - Fit e. V.

Margitta Daniels, Tel.: 70 07 20 30

www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd
Mariendorfer Damm 165

Fr 10:00–10:50

■ Gymnastik Halswirbelsäule¹

Orthopädie

Physio - Fit e. V.

Margitta Daniels,
Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd
Mariendorfer Damm 165

Di 13:15–14:00

Mi 19:00–19:45

Fr 08:00–08:50

■ Gymnastik Hüfte- Knie¹

Orthopädie

Physio - Fit e. V.

Margitta Daniels, Tel.: 70 07 20 30

www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd
Mariendorfer Damm 165

Di 11:00–11:45

Di 12:30–13:15

Fr 11:20–12:05

Sa 12:10–12:55

■ Gymnastik Hüfte- Knie¹

Orthopädie

Zentrum für Gesundheitssport

ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e. V. Steinstraße
Steinstraße 41

Mo 11:30–12:30

Mi 12:00–13:00

Do 15:30–16:30

■ Gymnastik mit Elementen aus Pilates¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Steven Schilling, Tel.: 35 19 96 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Schöneberg
Kaiser-Wilhelm-Platz 1

Mo 12:15–13:15

Mi 12:30–13:30

■ Gymnastik mit Elementen aus Tai Chi¹

Orthopädie

Berliner Gesundheitssport e. V.

Marion Glogowsky-Preuß,
Tel.: 0 33 - 7 94 46 24 65

www.berliner-gesundheitssport.de

Nachbarschaftsheim
Schöneberg e. V.

Jeverstraße 9

Fr 14:00–15:30

Fr 15:30–17:00

■ Gymnastik Schulter¹

Orthopädie

Physio - Fit e. V.

Margitta Daniels,
Tel.: 70 07 20 30

www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd
Mariendorfer Damm 165

Mo 08:50–09:35

Fr 09:40–10:25

Sa 11:20–12:05

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Steven Schilling,
Tel.: 35 19 96 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Schöneberg
Kaiser-Wilhelm-Platz 1

Mo, Di, Do, Fr 08:00–08:45

Mo, Fr 11:15–12:00

Mo, Di, Mi 15:30–16:15

Mo 19:00–19:45

Di, Fr 09:00–09:45

Di 12:30–13:15

Di 14:30–15:15

Di 19:00–19:45

Mi 09:15–10:00

Mi 10:15–11:00

Mi 17:45–18:30

Do 11:30–12:15

Do, Fr 15:45–16:30

Do 16:45–17:30

Fr 14:45–15:30

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Sport-Club Charlottenburg e. V.

Abt. Gesundheitssport

Angela Hänzel,
Tel.: 2 00 03 81 33

www.scc-berlin.de

H87-Gesundheitszentrum
Hauptstraße 87

Mo, Fr 08:30–09:30

Mo, Do 09:45–10:45

Mo 18:00–18:45

Di, Do 18:00–19:00

Mi 08:00–08:45

Mi 09:00–09:45

Do 08:30–09:30

■ Gymnastik¹

Neurologie

Zentrum für Gesundheitssport
ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e. V. Steinstraße
Steinstraße 41

Mo 11:00–12:00

Mo 13:30–14:30

Mo 15:00–16:00

Di 09:30–10:30

Di 13:00–13:45

Di 15:30–16:30

Mi 12:30–13:30

Mi 16:00–17:00

Do 17:00–18:00

Fr 08:30–09:15

Fr 10:30–11:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Berliner Gesundheitssport e. V.

Marion Glogowsky-Preuß,
Tel.: 0 33 - 7 94 46 24 65

www.berliner-gesundheitssport.de

Marienfelder Park

Diedersdorfer Weg

Sa 10:30–11:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Berliner Gesundheitssport e. V.

Marion Glogowsky-Preuß,
Tel.: 0 33 - 7 94 46 24 65

www.berliner-gesundheitssport.de

Burgemeisterstr. 30

Mo 09:00–09:45

Mo 10:00–11:00

Tempelhof-Schöneberg

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Der Gesundheit Zuliebe e. V.

Susanne Weidner, Tel.: 78 00 41 61

www.therapiewelt.immanuel.de

Praxis für Physiotherapie

Hauptstr. 125

Mo, Mi	18:00–18:45
Di	10:30–11:15
Di, Do	15:00–15:45
Di	17:00–17:45
Do, Fr	10:00–10:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Frauke Weber Rehasport

Frauke Weber, Tel.: 70 76 37 10

Sportveve

Mariendorfer Damm 349

Mo	13:15–14:00
Di	08:00–08:45
Di, Do	13:30–14:15
Mi	14:15–15:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

RSV Vitalis Berlin e. V.

Irene Müller, Tel.: 01 51 - 11 19 69 85

Sportveve Friedenau

Laubacherstr. 12

Mo	12:30–13:15
Di	19:00–19:45
Do	10:00–10:45
Fr	13:00–13:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Synergie Physio

Tanja Hirsekorn, Tel.: 23 60 74 65

www.synergie-physio.de

Synergie Physio

Hohenstaufenstr. 32

Mo, Fr	16:00–16:45
Mo, Fr	17:00–17:45
Mo	18:00–18:45
Mi	10:00–10:45
Mi	11:00–11:45
Mi	12:00–12:45
Fr	14:00–14:45
Fr	15:00–15:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Steven Schilling, Tel.: 35 19 96 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Schöneberg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1

Mo	16:30–17:30
Di	17:45–18:45
Mi	18:45–19:45
Do	12:30–13:30

■ Hockergymnastik¹

Orthopädie

Frauke Weber Rehasport

Frauke Weber, Tel.: 70 76 37 10

Sportveve

Mariendorfer Damm 349

Mi	12:15–13:00
----	-------------

■ Hockergymnastik¹

Orthopädie

Physio - Fit e. V.

Margitta Daniels, Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd

Mariendorfer Damm 165

Di	14:00–14:45
Mi	10:30–11:15
Mi	11:20–12:05
Do, Fr	12:10–12:55

■ Hockergymnastik¹

Orthopädie

ViVental GmbH

Steven Schilling, Tel.: 35 19 96 00

www.vivental.de

Gesundheitszentrum Schöneberg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1

Di, Mi	11:15–12:15
--------	-------------

■ Hockergymnastik¹

Orthopädie

Zentrum für Gesundheitssport

ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e. V. Steinstraße

Steinstraße 41

Di	10:30–11:30
Do	11:30–12:30



■ Lungensport¹

Innere Medizin

Gesellschaft für Lungengesundheit und Atemschulung Havelhöhe gGmbH

Yvette Gebert, Tel.: 3 43 33 41 16

www.lungensport-havelhoehe.de

Vivantes Rehabilitations GmbH

Rubensstraße 125

Mo	18:00–19:30
----	-------------

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Physio - Fit e. V.

Margitta Daniels, Tel.: 3 70 22 90 10

www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd

Mariendorfer Damm 165

Mo	15:00–16:00
Di	12:00–13:00

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Sport-Club Charlottenburg e. V. Abt. Gesundheitssport

Angela Hänsel, Tel.: 2 00 03 81 33

www.scc-berlin.de

H87-Gesundheitszentrum

Hauptstraße 87

Mo	11:00–11:45
Mo	17:00–17:45
Di	09:45–10:45
Di, Mi, Fr	11:00–12:00
Di	12:15–13:15
Di	16:00–16:45
Mi	10:00–11:00
Mi, Fr	12:00–13:00
Mi	13:15–14:15
Do	13:30–14:30
Fr	10:00–10:45

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Zentrum für Gesundheitssport

ZGS e. V.

Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43

www.zgs-berlin.de

ZGS e. V. Steinstraße

Steinstraße 41

Do	14:30–15:30
----	-------------



Tempelhof-Schöneberg

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Turnerschaft Schöneberg e. V.

Wolfgang Reichenbächer,
Tel.: 2 16 90 26

www.turnerschaft-schoeneberg.de

Gymnastikhalle

Monumentenstrasse 13c

Mo 11:00–12:00

Mo 12:00–13:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Turnerschaft Schöneberg e. V.

Wolfgang Reichenbächer,
Tel.: 4 16 90 26

www.turnerschaft-schoeneberg.de

obere Halle Neumark-Schule

Steinmetzstr. 46–50

Mo 19:00–20:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Turnerschaft Schöneberg e. V.

Wolfgang Reichenbächer,
Tel.: 5 16 90 26

www.turnerschaft-schoeneberg.de

Untere Halle

Robert-Blum-Oberschule

Kolonnenstr. 21–23

Mi 19:00–20:00

Fr 17:15–18:15

■ Nordic Walking¹

Orthopädie

Berliner Gesundheitssport e. V.

Marion Glogowsky-Preuß,
Tel.: 0 33 - 7 94 46 24 65

www.berliner-gesundheitssport.de

Tempelhofer Feld

Tempelhofer Damm

Fr 08:30–10:00

■ Schwimmen (K7)¹

Geistige Behinderungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e. V.

Mario Greßmann, Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Steinwald-Sonderschule

Hanielweg 7-9

Do 17:45–18:30

■ Schwimmen Aqua Integrale (K7)¹

Geistige Behinderungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e. V.

Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Steinwald-Sonderschule

Hanielweg 7-9

Do 16:00–17:00

Do 17:00–17:45

■ Schwimmen Aqua Integrale (K7)¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e. V.

Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Schwimmhalle Sachsendam

Sachsendam 11

Mi 15:00–16:00

Mi 16:00–16:45

■ Schwimmen¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

SCL - Sportclub Lebenshilfe Berlin e. V.

Mario Greßmann,
Tel.: 62 98 24 00

www.scl.berlin

Schwimmhalle Sachsendam

Sachsendam 11

Sa 09:00–10:00

■ Sport nach Krebs¹

Krebserkrankungen

Physio - Fit e. V.

Margitta Daniels, Tel.: 70 07 20 30

www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd

Mariendorfer Damm 165

Mo 10:30–11:15

Mo, Do 13:00–13:45

Mi 11:20–12:05

Do 15:00–15:45

■ Wassergymnastik

Orthopädie

KiezTurner e. V.

Inés Ferrer-Woehlcke,
Tel.: 61 20 15 55

www.kiezturner.de

Bewegungsbad Generationenbad
Reißeckstr. 6A

Mo 18:45–19:30

Mo 19:30–20:15

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Turnerschaft Schöneberg e. V.

Wolfgang Reichenbächer,
Tel.: 5 16 90 26

www.turnerschaft-schoeneberg.de

Gymnastikhalle Gymnastikhalle

Monumentenstrasse 13c

Di 09:00–10:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Forum Bewegung e. V.

Andreas Schröder,
Tel.: 7 75 55 02

www.forum-bewegung.de

Dynamic Fitness World

Straße 9, Nummer 3

Di, Do 10:00–10:45

Di 11:00–11:45

Do 08:15–09:00

Do 09:00–09:45

Do 16:00–17:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Frauke Weber Rehasport

Frauke Weber, Tel.: 70 76 37 10

Sportve

Mariendorfer Damm 349

Mo 12:15–13:00

Mi 13:15–14:00

Mi 15:15–16:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Physio - Fit e. V.

Margitta Daniels,
Tel.: 70 07 20 30

www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd

Mariendorfer Damm 165

Mo, Di, Mi, Do 08:00–08:45

Mo, Mi, Do 08:50–09:35

Mo, Di, Mi, Do 09:40–10:25

Mo, Di, Mi 10:00–10:50

Mo, Mi, Do 11:00–11:50

Mo 14:00–14:45

Mo, Mi, Fr 16:30–17:15

Mo, Mi, Fr 17:20–18:05

Mo, Mi 18:10–18:55

Mo 19:00–19:45

Di 08:50–09:35

Di 11:45–12:30

Mi, Fr 15:40–16:25

Mi 17:00–17:45

Do, Fr, Sa 10:30–11:15

Do 11:20–12:05

Fr 08:50–09:35

Fr 09:00–09:50



Tempelhof-Schöneberg



REHA HERZSPORT

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen
**Zentrum für Gesundheitssport
 ZGS e. V.**
 Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43
www.zgs-berlin.de
 ZGS e. V. Steinstraße
 Steinstraße 41

Do 09:30–10:30
 Do 11:00–12:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen
Physio-Fit e. V.
 Alexandra Lohse, Tel.: 3 70 22 90 10
www.physio-fit-ev.de

Gesundheitszentrum Süd
 Mariendorfer Damm 165
 Mo 12:00–13:00
 Mo 12:30–13:30
 Mo, Mi 13:00–14:00
 Mi 13:30–14:30
 Mi 14:00–15:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen
TSV Tempelhof-Mariendorf e. V.
 Geschäftsstelle, Tel.: 7 52 60 03

www.tsvtm.de
 Allianz-Stadion
 Wildspitzweg 12
 Mi 09:00–10:00
 Mi 10:00–11:00
 Mi 11:00–12:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen
Vivantes Rehabilitation GmbH
 Sigrun Dybvad Funke,
 Tel.: 1 30 20 24 82

www.reha.vivantes.de
 Auguste-Viktoria-Krhs. Turnsaal
 Rubensstr. 125
 Mi 09:00–10:00
 Di 17:30–19:00
 Di 19:00–20:30
 Mi, Fr 18:00–19:30
 Mi 19:30–20:30
 Fr 16:30–18:00



■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie
ViVental GmbH
 Steven Schilling, Tel.: 35 19 96 00
www.vivental.de

Gesundheitszentrum Schöneberg
 Kaiser-Wilhelm-Platz 1
 Mo, Di, Fr 10:00–11:00
 Mo, Do 17:45–18:45
 Di, Mi 16:30–17:30
 Mi 08:00–09:00
 Do 09:00–10:00
 Do 10:15–11:15
 Do 14:30–15:30
 Do 19:00–20:00
 Fr 12:15–13:15
 Fr 13:30–14:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie
**Zentrum für Gesundheitssport
 ZGS e. V.**
 Daniel Wanke, Tel.: 7 10 99 43
www.zgs-berlin.de

ZGS e. V. Steinstraße
 Steinstraße 41
 Mo, Mi, Fr 09:30–10:30
 Mo, Do 12:30–13:30
 Mo 17:00–18:00
 Di, Mi 14:00–15:00
 Di, Mi, Do 18:00–19:00

Wie belastbar sind Sie?

Mit dem Zentrum für Sportmedizin zu optimalem Training

Ob Sie Einsteiger sind oder schon lange sportlich aktiv: wir unterstützen Sie dabei, richtig, gesund und effektiv zu trainieren – und das seit nunmehr 20 Jahren.

Unser spezielles Know-how in der gesundheitlichen Diagnostik bei Sportlerinnen und Sportlern jeden Alters und Leistungsniveaus hilft auch Ihnen, Trainingsfehler zu vermeiden und Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu steigern.

Mit individuellen Checks ermitteln wir Ihren aktuellen Gesundheits- und Leistungszustand, gesundheitliche Risikofaktoren sowie versteckte Potenziale.

In einem ausführlichen Beratungsgespräch (inklusive Bericht) geben Ihnen unsere Sportmediziner individuelle Trainings-, Ernährungs- und Gesundheitstipps. Denn Leistungsfähigkeit bedeutet Lebensqualität – unabhängig vom Alter!

www.zentrum-sportmedizin.de

**Betriebliche
Gesundheits-
förderung**

Nutzen Sie unsere
Gesundheits-Checks!
Wir beraten
Sie gerne.

Zentrum für Sportmedizin

Charlottenburg (Olympiapark) ☎ 030 81 81 20

✉ charlottenburg@zentrum-sportmedizin.de

Hohenschönhausen (Sportforum) ☎ 030 72 626 720

✉ hohenschonhausen@zentrum-sportmedizin.de



Besuchen Sie
unseren YouTube-
Kanal!

Sportmedizin

- Gesundheits-Checks (z.B. Herz-, Gefäß-, Rücken-, Stress-Check; sportinternistische, sportorthopädische Vorsorgeuntersuchung)
- Leistungsdiagnostik für jede Sportart (z.B. Lauf-, Rad-, Tennis-, Golf-Check; Laufanalyse)
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Blutlabor
- Trainings- und Ernährungsberatung

Gesundheitssport

Trainieren Sie an unseren Standorten in Wilmsdorf, Zehlendorf, Hohenschönhausen, Wedding und Charlottenburg bei qualifizierten Sportwissenschaftlern und Sportwissenschaftlerinnen, um Ihre Leistungsfähigkeit für den Alltag und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

**Zentrum für
Sportmedizin**



Sport-Gesundheitspark

Gesund bewegen.

Treptow-Köpenick

- PRÄVENTIONSSPORT
- PRÄVENTIONSSPORT MIT QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT
- REHASPORT
- REHA HERZSPORT

PRÄVENTIONSSPORT

Allgemeiner Präventionssport

■ Allgemeine Konditionierung/ Gesundheitssport

Erwachsene

SG Treptow 93 e.V.

Herbert Hübner, Tel.: 74 69 54 45

www.sgtreptow93.de

Grundschule am Wald
Waldstr. 7

Mo 19:00–20:30

■ Fit und Gesund

Erwachsene

Bewegt leben e.V.

Melanie Nitschke,
Tel.: 01 72 - 3 02 73 67

www.bewegt-leben-ev.de

Kursraum
Grasehorstweg 6

Do 19:30–20:45

■ Wassergymnastik

Erwachsene

SG Treptow 93 e.V.

Herbert Hübner, Tel.: 74 69 54 45

www.sgtreptow93.de

Schwimmhalle Baumschulenweg
Neue Krugallee 209

Mo, Mi 19:30–20:30

Fr 15:15–16:00

Herz-Kreislauf

■ Präventives Herzkreislauftraining

Erwachsene

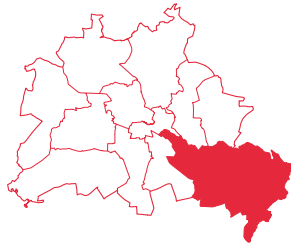
SG Treptow 93 e.V.

Dr. Hans-Ulrich Levin,
Tel.: 01 77 - 55 000 32

www.sgtreptow93.de

Sporthalle Adlershof
Merlitzstraße 16

Mo 11:00–12:30



Muskel-Skelettsystem

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Bewegt leben e.V.

Melanie Nitschke,
Tel.: 01 72 - 3 02 73 67

www.bewegt-leben-ev.de

Kursraum
Grasehorstweg 6

Mo 16:30–17:30

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Polizeisportverein Olympia Berlin e.V.

Robert Ernst, Tel.: 39 50 98 30

www.psv-olympia.de

Sporthalle
Merlitzstraße 16

Di 19:00–20:00

Mi 08:00–09:00

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

Polizeisportverein Olympia Berlin e.V.

Robert Ernst, Tel.: 39 50 98 30

www.psv-olympia.de

Walther Arena
Kirschweg 23

Mo 19:30–20:30



1: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch alle in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining genannten Kostenträger möglich.

2: Kostenübernahme für ärztlich verordneten Rehasport durch gesetzliche Krankenkassen und Deutsche Rentenversicherung möglich. Bei Zuständigkeit eines anderen Rehabilitationsträgers bzgl. Kostenübernahme bitte beim jew. anbietenden Verein nachfragen.

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Erwachsene

pro-fit Köpenick e.V.

Marina Weiser, Tel.: 65 48 74 44

www.pro-fit-koepenick.de

Trainingsstätte
Seelenbinder Str. 112-124

Mo, Di, Do 09:15–10:15

Mo 10:30–11:30

Mo 10:45–11:45

Mo 18:00–19:00

Mi 17:30–18:30

Mi 17:45–18:45

Mi 18:00–19:00

Mi 18:45–19:45

Mi 19:00–20:00

Mi 19:30–20:30

Do 07:45–08:45

Do 08:00–09:00

Do 09:00–10:00

Do 10:15–11:15

Do 12:15–13:15

Fr 09:45–10:45

Fr 11:00–12:00

□ Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Erwachsene

Medi-Sport - Berliner Sportverein für Prävention und Rehabilitation e.V.

Tobias Korb, Tel.: 01 74 - 9 05 86 25

Sporthallenkomplex
Zur Uferbahn 10

Mo 13:00–14:00

Do 16:00–17:00

Do 17:00–18:00

Do 18:00–19:00





Treptow-Köpenick

REHASPORT

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Behinderten-Sportverein Köpenick e. V.

Ingo Brödner, Tel.: 92 10 46 89

www.bsv-köpenick.de

Turnhalle Albatros-Schule
Treskowallee 222

Mi 16:00–17:00

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Behinderten-Sportverein Köpenick e. V.

Ingo Brödner, Tel.: 92 10 46 89

www.bsv-köpenick.de

Sporthalle der Grundschule
in der Luisenstraße
Luisenstraße 16

Mo 17:00–18:30

Di 17:00–18:15

Di 18:15–19:30

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Psychiatrie

USE-Sozialpädagogischer Wassersport e. V.

Hendrik Lüttschwager,
Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

Haus Natur und Umwelt
An der Wuhlheide 169

Do 14:00–14:45

■ Bewegungsspiele in Gruppen¹

Psychiatrie

USE-Sozialpädagogischer Wassersport e. V.

Hendrik Lüttschwager,
Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

Sportanlage Uferbahn
Zur Uferbahn 10

Mo, Mi 13:00–15:00

■ Gefäßsport¹

Innere Medizin

Jungbrunnen e. V.

Jan Treuholz,
Tel.: 01 63 - 7 81 78 78

www.jungbrunnenev.de

Zentrum für Betreutes Training
Fürstenwalder Allee 28

Di, Do 11:00–11:50

■ Gymnastik Hüfte- Knie¹

Orthopädie

Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe

Beata Cheo-Mbonifor,
Tel.: 67 41 29 32

Alexianer Krankenhaus
Hedwigshöhe
Höhensteig 1

Mo 15:00–16:00

■ Gymnastik im Wasser¹

Orthopädie

Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e. V.

Stefan Teich, Tel.: 92 21 55 84

FEZ Berlin- Schwimmhalle
An der Wuhlheide 197

Mo 12:15–13:15

Mo, Fr 13:30–14:30

Di 17:30–18:30

Di 18:50–19:50

Mi 08:00–09:00

Mi 09:30–10:30

Fr 12:00–13:00

■ Gefäßsport¹

Innere Medizin

Jungbrunnen e. V.

Jan Treuholz,
Tel.: 01 63 - 7 81 78 78

www.jungbrunnenev.de

Atlantic Pool Rahnsdorf
Fürstenwalder Allee 21–23

Do 15:00–16:00

■ Gymnastik mit Elementen aus Pilates-Yoga¹

Orthopädie

Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe

Beata Cheo-Mbonifor,
Tel.: 67 41 29 32

Alexianer Krankenhaus
Hedwigshöhe
Höhensteig 1

Di 07:30–08:30

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e. V.

Jana Kondratiew-Schade,
Tel.: 65 01 58 10

www.aktiv-berlin.de

Physiotherapie in Köpenick
Wendenschloßstraße 39

Mo 13:30–14:30

Mo, Do 19:00–20:00

Di, Do 08:00–09:00

Do 10:00–11:00

Do 16:00–17:00

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e. V.

Julia Schauer, Tel.: 06 31 - 28 22

www.bprsv.de

PHYSIO Sterndamm 9
Sterndamm 9

Mi 11:30–12:15

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e. V.

Claudia Maus-Bolech,
Tel.: 65 48 79 98

www.bprsv.de

Yoga- und Therapiestudio
Mahlsdorfer Straße 106–107

Fr 10:00–10:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e. V.

Claudia Maus-Bolech,
Tel.: 65 48 79 98

www.bprsv.de

Gesundheitszentrum im
Gesundheitsforum Köpenick
Mahlsdorfer Str. 106

Di 09:30–10:15



Treptow-Köpenick

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.

Claudia Maus-Bolech,
Tel.: 65 48 79 98

www.bprsv.de

Physiotherapie MediFit Claudia
Maus-Bolech
Bahnhofstr. 41

Mo, Mi, Do 10:00–10:45
Mo 17:30–18:15
Mi 18:00–18:45
Do 17:00–17:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Gesundheitssport Berlin Brandenburg e.V.

Rezeption, Tel.: 67 89 40 30

www.gsb-bb-ev.de

Gesundheitssport
Berlin-Brandenburg e.V.
Pfarrer-Goosmann-Straße 11

Mo, Mi 09:00–09:45
Mo 10:30–11:15
Mo 11:15–12:00
Di, Do 08:15–09:00
Mi 11:15–12:00
Fr 09:45–10:30
Fr 17:15–18:00

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e.V.

Stefan Teich, Tel.: 92 21 55 84

FEZ Berlin- Mehrzweckhalle
An der Wuhlheide 197

Mo 19:15–20:45

■ Gymnastik zum Muskelaufbau¹

Orthopädie

Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e.V.

Stefan Teich, Tel.: 92 21 55 84

Vereinshaus 'Alte Druckerei'
Bölschestraße 86

Di 18:00–19:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

(Reha)sport für Dich e.V.

Arno Tillack, Tel.: 25 74 65 95

Therapiepraxis der FAB
Ortolfstraße 210

Di 09:00–09:45
Di, Do 11:00–11:45
Di 18:00–18:45
Do 10:00–10:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e.V.

Jana Kondratiew-Schade,
Tel.: 65 01 58 10

www.aktiv-berlin.de

Physiotherapie in Köpenick
Wendenschloßstraße 39

Mo 14:30–15:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Alternative Sport- und Bewegungstherapie Semper Sport e.V.

Dr. Göran Semper,
Tel.: 01 79 - 2 23 88 91

www.semper-sportev.de

Alternative Sport- und Bewegungstherapie Semper Sport e.V.
Zur Nachtheide 166

Mo 18:30–19:30
Do 09:30–10:30

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Alternative Sport- und Bewegungstherapie Semper Sport e.V.

Dr. Göran Semper,
Tel.: 01 79 - 2 23 88 91

www.semper-sportev.de

Pro Motion
Glienicke Weg 136

Fr 17:00–17:45

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.

Claudia Maus-Bolech,
Tel.: 65 48 79 98

www.bprsv.de

Yoga- und Therapiestudio
Mahlsdorfer Straße 106-107

Di 10:30–11:15

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-Sportverein e.V.

Mandy Appelt, Tel.: 65 49 93 13

www.bprsv.de

Physiotherapeutisches Rehabilitationszentrum Köpenick
Freiheit 12

Mo, Di, Mi, Do, Fr 08:15–09:00
Mo, Di, Mi, Do, Fr 09:30–10:15
Mo, Di, Mi, Do, Fr 10:45–11:30
Mo, Di, Mi, Do, Fr 12:00–12:45
Mo, Di, Mi, Do 15:00–15:45
Mo, Di, Mi 16:15–17:00
Mo, Di, Mi, Do 17:30–18:15
Mo, Di, Mi, Do 18:45–19:30
Fr 07:15–08:00
Fr 13:15–14:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Gesund durchs Leben e.V.

Sebastian Drache,
Tel.: 26 30 64 74

www.therapiezentrum-drache.de

Therapiezentrum Drache
Regattastraße 114-120

Mo, Mi, Do, Fr 09:00–09:45
Mo, Mi 10:00–10:45
Mo 11:00–11:45
Mo 12:00–12:45
Di 08:30–09:15
Di 16:30–17:15
Di 17:30–18:15
Di 19:45–20:30
Mi 12:15–13:00
Mi, Do 16:00–16:45
Fr 11:15–12:00

■ Gymnastik¹

Orthopädie

Jungbrunnen e.V.

Jan Treuholz,
Tel.: 01 63 - 7 81 78 78

www.jungbrunnenev.de

Zentrum für Betreutes Training
Fürstenwalder Allee 28

Mo 15:00–15:50
Di, Mi, Do 10:00–10:50
Mo, Mi 11:00–11:50
Di 17:00–17:50
Di, Mi 18:00–18:50
Mi 19:00–19:50
Mi 20:00–20:50



■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

La Infina e. V.

Christin Siebert, Tel.: 65 26 36 22

Physiotherapie Anja Barich im
FHC Sportstudio

An der Wuhlheide 236

Mo	10:15–11:00
Mo	11:15–12:00
Mo	15:30–16:15
Mo	16:30–17:15
Di	17:30–18:15
Di	18:30–19:15
Mi	11:45–12:30
Mi	15:00–15:45
Mi	16:00–16:45
Do	10:30–11:15
Do	11:30–12:15
Do	17:00–17:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

La Infina e. V.

Franziska Hirsch, Tel.: 65 26 36 22

Physiotherapie Anja Barich im

FHC Sportstudio

An der Wuhlheide 236

Mo	17:30–18:15
Mi	09:45–10:30
Mi	10:45–11:30
Do	12:00–12:45
Do	14:00–14:45
Do	16:00–16:45

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Sport am Sterndamm - Mach mit e. V.

Elke Lorsch,

Tel.: 01 79 - 6 71 32 18

www.Sport-am-Sterndamm.de

Sport am Sterndamm -

Mach mit e. V.

Sterndamm 124

Di	10:00–10:45
Di	11:15–12:00
Di	12:30–13:15
Mi	17:00–17:45
Mi	18:15–19:00

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Sportverein Empor Köpenick

e. V. Abt. Gesundheitssport

David Jahn, Tel.: 6 51 64 60

www.svporkoepenick.de

Physiofit - Sportverein Empor

Köpenick e. V.

Bahnhofstraße 53

Di	17:00–18:00
----	-------------

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

Verein zur Förderung der Gesundheit Friedrichshagen e. V.

Matthias Godehardt,

Tel.: 0 33 42 - 3 07 88 15

Therapiezentrum

Friedrichshagen

Bölsche Straße 3

Di, Do	07:00–07:45
Di	14:30–15:15
Mi	17:00–17:45
Do	10:30–11:15

■ **Gymnastik¹**

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e. V.

**Verein für Gesundheitssport,
Prävention**

Herr Leubner, Tel.: 53 00 74 78

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Paramont Fitness

Puderstr. 8

Mo	19:00–19:45
----	-------------

■ **Gymnastik¹**

Psychiatrie

USE-Sozialpädagogischer

Wassersport e. V.

Hendrik Lüttschwager,

Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

Sportanlage Uferbahn

Zur Uferbahn 10

Mo	13:30–14:15
----	-------------

■ **Gymnastik¹**

Psychiatrie

USE-Sozialpädagogischer

Wassersport e. V.

Hendrik Lüttschwager,

Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

Haus Natur und Umwelt

An der Wuhlheide 169

Do	15:00–15:45
----	-------------

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

Gesundheitssport Berlin

Hirschgarten e. V.

Stefan Teich, Tel.: 92 21 55 84

Vereinshaus 'Alte Druckerei'

Bölschestraße 86

Do	10:00–11:00
Do	11:15–12:15

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

Pro Vital Köpenick e. V.

Cornelia Oppermann,

Tel.: 6 51 86 73

Pro Vital Köpenick e. V. (2.OG)

Wendenschloßstraße 324 A

Mi, Fr 09:00–10:00

Mi 14:00–15:00

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

Pro Vital Köpenick e. V.

Katrin Dillgen, Tel.: 6 51 86 73

Pro Vital Köpenick e. V. (2.OG)

Wendenschloßstraße 324 A

Mo 10:00–11:00

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

Pro Vital Köpenick e. V.

Dirk Walther, Tel.: 60 03 39 30

Pro Vital Köpenick e. V. (2.OG)

Wendenschloßstraße 324 A

Do 11:00–12:00

■ **Hockergymnastik¹**

Orthopädie

Verein zur Förderung der Ge-

sundheit Friedrichshagen e. V.

Matthias Godehardt,

Tel.: 0 33 42 - 3 07 88 15

Therapiezentrum Friedrichshagen

Bölsche Straße 35

Mo, Fr 10:30–11:15

■ **Lungensport**

Innere Medizin

Gesundheits- und Familien-

sportverein Berlin e. V.

Sibylle Schneider, Tel.: 63 90 50 70

www.treptower-gesundheitssport.de

Kursraum Sterndamm Family Fit

Sterndamm 35

Mo, Do 12:00–12:45

Mo, Do 12:45–13:30

Fr 09:00–10:00



Treptow-Köpenick

■ Lungensport¹

Innere Medizin

Behinderten-Sportverein

Köpenick e.V.

Ingo Brödner, Tel.: 92 10 46 89

www.bsv-koepenick.de

Sporthalle der Grundschule in der Luisenstraße

Luisenstraße 16

Mo 18:45–19:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Adlershofer Gymnastik Club

2006 e.V.

Susanne Möbus, Tel.: 67 89 92 04

www.agc06.de

Obere Sporthalle

Anna-Seghers-Oberschule

Moissistr. 1-3

Do 18:00–18:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Bewegt leben e.V.

Melanie Nitschke,

Tel.: 01 72 - 3 02 73 67

www.bewegt-leben-ev.de

Gymnastikraum Bewegt Leben

Grasehorstweg 6

Mo 16:30–17:15

Mo 17:45–18:45

Mo 19:00–20:00

Di 09:30–10:30

Mi 17:45–19:00

Fr 08:00–08:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Gesundheits- und Familiensportverein Berlin e.V.

Sibylle Schneider, Tel.: 63 90 50 70

www.treptower-gesundheitssport.de

Kursraum Sterndamm Family Fit

Sterndamm 35

Di 20:00–21:00

Mi 10:30–11:30

Mi 11:30–12:30

Mi 16:00–17:00

Fr 10:00–11:00

Fr 11:00–12:00

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Köpenicker Sportclub e.V.

Dirk Mönch, Tel.: 6 55 88 27

www.koepnickerscv.de

Mehrzweckraum Sportanlage

Köpenicker SC

Wendenschlossstraße 182

Mi 09:00–09:45

Mi 10:00–10:45

Mi 11:00–11:45

Mi 12:00–12:45

Mi 18:00–18:45

■ Muskel- und Gelenkgymnastik

Orthopädie

Pro Sport Berlin 24 e.V.

Carmen Dorus, Tel.: 89 77 97 18

www.pro-sport-berlin24.de

Kursaal Fitness- und Gesundheitsstudio Köpenick

Grünauer Str. 193

Mo, Di, Do 16:30–17:15

Mi 09:30–10:15

Mi 10:30–11:15

Do 15:30–16:15

Fr 09:00–09:45

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-

Sportverein e.V.

Julia Schauer, Tel.: 6 31 28 22

www.bprsv.de

PHYSIO Sterndamm 9

Sterndamm 9

Di 18:15–19:00

Fr 15:30–16:15

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

Gesundheitssport Berlin

Hirschgarten e.V.

Stefan Teich, Tel.: 92 21 55 84

Vereinshaus 'Alte Druckerei'

Bölschestraße 86

Mo, Mi 10:15–11:15

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

pro-fit Köpenick e.V.

Marina Weiser, Tel.: 65 48 74 44

www.pro-fit-koepenick.de

Übungsstätte des pro-fit

Köpenick e.V.

Seelenbinder Str. 112-124

Mo 17:00–17:45

Di 10:30–11:15

■ Osteoporosegymnastik¹

Orthopädie

Gesundheitssport Berlin

Brandenburg e.V.

Rezeption, Tel.: 67 89 40 30

www.gsbb-ev.de

Gesundheitssport

Berlin-Brandenburg e.V.

Pfarrer-Goosmann-Straße 11

Mo 09:45–10:30

Fr 09:00–09:45

Fr 18:45–19:30

■ Schwimmen¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

Behinderten-Sportverein

Köpenick e.V.

Ingo Brödner, Tel.: 92 10 46 89

www.bsv-koepenick.de

Schwimmhalle Allendeviertel

Pablo-Neruda-Straße 5

Sa 09:00–11:30

■ Sport nach Krebs¹

Krebserkrankungen

Behindertensportverein

Berlin- Mitte e.V.

Dorothea Milnik,

Tel.: 03 37 62 - 7 06 53

Schwimmhalle Baumschulenweg

Neue Krugallee 209

Do 14:00–15:00

■ Sport nach Krebs¹

Krebserkrankungen

Gesundheits- und Rehasport-

verein an den DRK Kliniken

Berlin e.V.

Anke Kleine-Tebbe, Tel.: 30 35 30 50

DRK Kliniken Berlin

Gymnastikraum

Salvador-Allende-Straße 2-8

Mo 13:30–15:00

■ Walking¹

Psychiatrie

USE-Sozialpädagogischer

Wassersport e.V.

Hendrik Lüttschwager,

Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

Haus Natur und Umwelt

An der Wuhlheide 169

Do 13:00–13:45



■ Walking¹

Psychiatrie

**USE-Sozialpädagogischer
Wassersport e. V.**

Hendrik Lüttschwager,
Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

Union Sozialer Einrichtung gGmbH
Eichbuschallee 4

Mo 12:00–12:45

■ Wassergymnastik

Orthopädie

SG Treptow 93 e. V.

Hans-Ulrich Levin,
Tel.: 74 69 54 45

www.sgtreptow93.de/

Schwimmbecken
Schwimmhalle Baumschulenweg
Neue Krugallee 209

Mo 14:30–15:15

Do 12:00–12:45

■ Wassersport ID¹

Intellektuelle Beeinträchtigungen

**USE-Sozialpädagogischer
Wassersport e. V.**

Hendrik Lüttschwager,
Tel.: 01 72 - 4 26 04 52

www.use-sowas.de

USE-Sozialpädagogischer
Wassersport e. V.

Regattastraße 249

Di 13:00–14:00

Mi 14:00–15:00

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

Bewegt leben e. V.

Melanie Nitschke,
Tel.: 01 72 - 3 02 73 67

www.bewegt-leben-ev.de

Gymnastikraum Bewegt Leben
Grasehorstweg 6

Do 09:00–10:00

Do 19:30–20:45

■ Wirbelsäulengymnastik

Orthopädie

SV Gesünder Leben e. V.

Gudrun Heinz,
Tel.: 01 71 - 2 17 05 97

www.sv-gesuenderleben.de

Sporthalle
Roedern-Grundschule
Roedernstr. 69-72

Mo 18:15–19:15

Di 19:30–21:00



■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Aktiv Gesundheitssport Berlin e. V.

Jana Kondratiew-Schade,
Tel.: 65 01 58 10

www.aktiv-berlin.de

Physiotherapie in Köpenick
Wendenschloßstraße 39

Di, Mi, Do 09:00–10:00

Di 10:00–11:00

Di, Do 11:00–12:00

Di 12:00–13:00

Mi 11:15–12:15

Mi 12:15–13:00

Mi 16:15–17:00

Mi, Do 18:00–19:00

Mi 19:00–20:00

Do 17:00–18:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Alternative Sport- und
Bewegungstherapie
Semper Sport e. V.**

Dr. Göran Semper,
Tel.: 01 79 - 2 23 88 91

www.semper-sportev.de

Pro Motion
Glienicker Weg 136

Di 20:00–20:45

Mi, Fr 09:00–09:45

Do 10:00–10:45

Do 17:00–17:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Behinderten-Sportverein
Köpenick e. V.**

Ingo Brödner, Tel.: 92 10 46 89

www.bsv-koepenick.de

Sporthalle der Grundschule
in der Luisenstraße

Luisenstraße 16

Do, Fr 17:00–18:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitations-
Sportverein e. V.**

Ines Treske, Tel.: 53 33 76 66

www.bprsv.de

Physiotherapie Ines Teske
Am Treptower Park 40

Do 17:00–18:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitations-
Sportverein e. V.**

Julia Schauer, Tel.: 6 31 28 22

www.bprsv.de

Physio Sterndamm
Sterndamm 9

Mo 14:15–15:00

Do 10:30–11:15

Treptow-Köpenick

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Gesundheitssport Berlin Brandenburg e. V.

Rezeption , Tel.: 67 89 40 30

www.gsbb-ev.de

Gesundheitssport
Berlin-Brandenburg e. V.

Pfarrer-Goosmann-Straße 11

Mo, Fr	07:30–08:15
Mo, Mi, Fr	08:15–09:00
Mo, Di	12:00–12:45
Mo, Di	12:45–13:30
Di, Do	09:00–09:45
Di, Mi, Di	09:45–10:30
Di	11:15–12:00
Mi, Do	10:30–11:15
Mi	12:00–12:30
Fr	18:00–18:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Gesundheitssport Berlin
Hirschgarten e. V.**

Stefan Teich, Tel.: 92 21 55 84

Vereinshaus 'Alte Druckerei'
Bölschestraße 86

Mo, Mi, Fr	09:00–10:00
Mo	14:45–15:45
Mo, Mi	16:00–17:00
Mo, Mi	17:15–18:15
Mo, Mi	18:30–19:30
Fr	10:15–11:15
Fr	11:30–12:30

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

La Infina e. V.

Franziska Hirsch, Tel.: 65 26 36 22

Physiotherapie Anja Barich im
FHC Sportstudio

An der Wuhlheide 236

Di	16:30–17:15
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Pro Vital Köpenick e. V.

Cornelia Oppermann,
Tel.: 6 51 86 73

Pro Vital Köpenick e. V. (2.OG)
Wendenschloßstraße 324 A

Mo	15:00–16:00
Mo	17:00–18:00
Mo	19:00–20:00
Di	10:00–11:00
Mi	16:00–17:00
Mi, Do	18:00–19:00
Do	09:00–10:00
Do	16:30–17:30
Fr	13:00–14:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Pro Vital Köpenick e. V.

Katrin Dillgen, Tel.: 6 51 86 73

Pro Vital Köpenick e. V. (2.OG)

Wendenschloßstraße 324 A

Di	11:30–12:30
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Pro Vital Köpenick e. V.

Silke Michel, Tel.: 65 94 06 42

Physiotherapie Klein

Müggelheimer Damm 269

Mo	11:00–12:00
Mo	17:30–18:30
Di, Do	10:00–11:00
Mi	19:00–20:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Pro Vital Köpenick e. V.

Silke Michel, Tel.: 65 94 06 42

Pro Vital Köpenick e. V. (2.OG)

Wendenschloßstraße 324 A

Di	19:00–20:00
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Pro Vital Köpenick e. V.

Marina Weiser, Tel.: 65 48 74 44

www.pro-fit-koepenick.de

Übungsstätte des pro-fit

Köpenick e. V.

Seelenbinder Str. 112-124

Di	09:30–10:15
Mi	17:00–17:45
Do	08:00–08:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Rehasport-Treptow Verein für
Gesundheitsvorsorge e. V.**

Manja Wüste, Tel.: 53 01 47 40

Therapiezentrum

Am Treptower Park

Elsenstraße 1

Mo, Do	10:00–11:00
Mo, Fr	11:00–12:00
Mo	12:30–13:30
Mo	18:00–19:00
Di	08:00–09:00
Mi, Fr	09:30–10:30
Mi, Do	11:15–12:15
Mi	16:30–17:30
Mi, Do	17:30–18:30
Fr	12:15–13:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

Sportfreunde Berlin 06 e. V.

Herr Brichta,

Tel.: 01 73 - 3 51 36 63

www.sportfreunde-berlin.de

Physiotherapie Miryam Ribbe
Grimaustraße 79

Mi	16:00–16:45
Do	11:45–12:30
Do	17:00–17:45
Fr	08:30–09:15

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Sportverein Empor Köpenick
e. V. Abt. Gesundheitssport**

David Jahn, Tel.: 6 51 64 60

www.svemporkoepenick.de

Sporthalle

Sportverein Empor Köpenick e. V.
Kietz 18

Di	16:00–17:00
Di	17:00–18:00
Mi	14:45–15:45

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

TopFit e. V.

Ute Seidel, Tel.: 67 80 33 65

Zentrum für Physiotherapie,
Rehabilitation und Prävention
Am Seddinsee 47

Mi	16:00–16:45
Fr	09:00–10:00

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**Verein zur Förderung der Ge-
sundheit Friedrichshagen e. V.**

Matthias Godehardt,

Tel.: 0 33 42 - 3 07 88 15

Therapiezentrum Friedrichshagen
Bölsche Straße 35

Mi	12:00–12:45
----	-------------

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

**VITAL Lichtenberg e. V. Verein
für Gesundheitssport, Prävention**
Herr Leubner, Tel.: 53 00 74 78

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

Paramont Fitness

Puderstr. 8

Di, Do	11:00–12:00
--------	-------------



Treptow-Köpenick

■ Wirbelsäulengymnastik¹

Orthopädie

VITAL Lichtenberg e. V. Verein für Gesundheitssport, Prävention
Doreen Kellotat, Tel.: 51 09 95 35

www.lichtenberger-gesundheitssport.de

EVIEVA

Fürstenwalder Damm 478

Di	16:00–16:45
Di	17:15–18:00
Mi	09:00–09:45
Mi, Sa	10:00–10:45
Sa	11:00–11:45

REHA HERZSPORT

■ Herzsport¹

Herzerkrankungen

Sportverein Empor Köpenick e. V. Abt. Gesundheitssport

David Jahn, Tel.: 6 51 64 60

www.svemporkoepenick.de

Sporthalle

Sportverein Empor Köpenick e. V.
Kietz 18

Do	08:00–09:30
Do	09:30–11:00
Do	11:00–12:30
Do	12:30–14:00
Fr	08:15–09:45
Fr	09:45–11:15

■ Koronarsport

Herzerkrankungen

Gesundheits- und Familiensportverein Berlin e. V.

Sibylle Schneider, Tel.: 63 90 50 70

www.treptower-gesundheitssport.de

Kursraum Sterndamm Family Fit
Sterndamm 35

Mi	14:00–15:00
Mi, Fr	15:00–16:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

FaP-Physio GmbH
Britta Bogasch, Tel.: 25 20 78 87

www.fap-physio.de

FaP-Physio GmbH
Eisenstr. 113

Mo	13:00–14:30
Di, Do	14:00–15:30
Mi	10:00–11:30
Mi	11:45–13:15
Do	12:30–14:00
Fr	15:00–16:30
Fr	17:30–19:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e. V.

Stefan Teich,
Tel.: 92 21 55 84

Vereinshaus Alte Druckerei'
Bölschestraße 86

Di	14:30–16:00
Di	16:15–17:45
Fr	13:30–15:00
Fr	15:15–16:45

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e. V.

Stefan Teich,
Tel.: 92 21 55 84

FEZ Wuhlheide / Turnhalle

Straße zum FEZ 2

Mo	12:00–13:30
Mo	13:45–15:15
Mo	17:00–18:30
Di, Mi, Do	09:00–10:30
Di, Mi, Do	10:45–12:15

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Medi-Sport e. V.

Reiner Korb,
Tel.: 2 51 05 04

www.medisport-berlin.de

Sporthalle

Zur Uferbahn

Mo, Mi	08:00–09:00
Mi	09:00–10:00

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

SC Brise 1898 e. V.

Heidrun Thoese, Tel.: 6 51 98 43

www.sc-brise.de

Sportoase am Wasser

Wendenschloßstr. 390

Di	08:00–09:15
Di	09:20–10:35
Di	10:35–11:50
Di	11:50–13:05

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

SG Treptow 93 e. V.

Hans-Ulrich Levin, Tel.: 5 32 36 46

www.sgtreptow93e.v.de

Merlitz-Sporthalle

Merlitzstr. 16-18

Di	10:00–11:00
Di, Do	11:00–12:00
Di, Do	12:00–13:00
Di, Do	13:00–14:00
Di	14:00–15:00
Mi	11:30–12:30
Mi	12:30–13:30
Mi	13:30–14:30
Mi	14:30–15:30

■ Herzsport²

Herzerkrankungen

Sportverein Empor Köpenick e. V.

David Jahn, Tel.: 6 51 64 60

www.svemporkoepenick.de

Vereins-sporthalle

Sportverein Empor Köpenick e. V.

Kietz 18

Do	14:00–15:30
Fr	13:00–14:30



10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben

1. Vor dem Sport: Sportärztliche Gesundheitsuntersuchung

- Besonders Anfänger*innen und Wiedereinsteigende über 35 Jahre
- Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden
- Bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht
- **Wenn ja : Erst zum Arzt oder zur Ärztin, dann zum Sport**



2. Sportbeginn mit Augenmaß

- Training langsam beginnen und die Belastung langsam steigern
- möglichst unter Anleitung (Verein, Lauftreff, Fitness-Studio)
- Informationen bei der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention oder dem Landessportbund
- Sport möglichst 3–4 mal/Woche für 20–40 min. oder: moderater Sport für 150 min./Woche, intensiver Sport 75 min./Woche



3. Überbelastung beim Sport vermeiden

- Nach dem Sport darf eine „angenehme“ Erschöpfung vorliegen
- Laufen ohne (starkes) Schnaufen
- Sport soll Spaß, keine Qualen bereiten
- Trainingspuls vom Sportarzt/-ärztin vorgeben lassen
- Besser „länger oder locker“ als „kurz und heftig“



4. Nach Belastung ausreichende Erholung

- Nach einer sportlichen Belastung auf ausreichende Erholung (Regeneration, Schlaf) achten
- Nach intensivem Training „lockere“ Trainingseinheiten einplanen



5. Sportpause bei Erkältung und Krankheit

- Bei „Husten, Schnupfen, Heiserkeit“, Fieber oder Gliederschmerzen, Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen: Sportpause, anschließend allmählicher Beginn
- **Im Zweifelsfall: Fragen Sie den Sportarzt oder die Sportärztin**



6. Verletzungen vorbeugen und ausheilen

- Aufwärmen vor dem Sport (3–5 min.)
- Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen
- Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers (Keine Schmerzmittel zum Fitmachen)
- Zum Ausgleich vorübergehend andere Sportart betreiben
- **Im Zweifelsfall den Sportarzt oder die Sportärztin fragen**



7. Sport an Klima und Umgebung anpassen



- Kleider machen Sportler: Kleidung soll angemessen, funktionell, nicht unbedingt modisch sein.
- Luftaustausch beachten, an Witterung anpassen
- Kälte: warme Kleidung, windabweisend, durchlässig für Feuchtigkeit (Schweiß) nach außen
- Hitze: Training reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten, nach Durstgefühl!
- Höhe: verminderte Belastbarkeit beachten, angepasste Kleidung und Trinkverhalten
- Luftbelastung (Schadstoffe, Ozon): Trainingsintensität reduzieren, Sport am Morgen oder Abend

8. Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten



- Kost kohlenhydrat- und ballaststoffreich, fettarm („südländische Kost“), Kalorien dem Körpergewicht anpassen (weniger bei Übergewicht)
- Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser ausgleichen, bei Hitze mehr trinken
- Merke: Bier ist kein Sportgetränk!
- Aber: Ein Glas Alkohol (Wein, Bier) darf gelegentlich sein!

Fragen Sie Ihren Sportarzt oder Ihre Sportärztin

9. Sport und körperliche Aktivität an Alter und ggf. Medikamente anpassen



- Sport im Alter ist sinnvoll, notwendig und wirksam. Sport im Alter soll vielseitig sein
- (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination), Bewegung im tägl. Leben
- Auch im Alter: Fitness ist gefragt
- Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport anpassen

Fragen Sie Ihren Sportarzt oder Ihre Sportärztin

10. Sport soll Spaß machen



- Auch die „Seele“ lacht beim Sport
- Gelegentlich die Sportart wechseln:
- Abwechslung im Sport ist wichtig
- Mehr Spaß bei Sport in der Gruppe oder im Verein
- Bewegung, Spiel und Sport sind Vergnügen
- Sport auch im Alltag:
 - Treppen steigen statt Aufzug,
 - Zu Fuß zum Briefkasten,
 - Schnelles Gehen (Walking) ist Sport!
 - Nordic Walking ist besonders zu empfehlen
- Wird gewohnter Sport anstrengend, an Erkrankung denken
- Regelmäßige sportärztliche V.rsorgeuntersuchung hilft, Schäden zu vermeiden

EMPFOHLENE ZEITEN WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und Jugendliche ab 17 Jahren

Ausdauer



150 – 300

Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte, die etwas anstrengende Aktivitäten, z. B. Nordic Walking, Skilanglauf

ODER EINE KURZE

75 – 150

Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte, die anstrengende Aktivitäten, z. B. Laufen, schnelles Schwimmen

ZUSÄTZLICH

Kraft

2

Tage pro Woche



Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

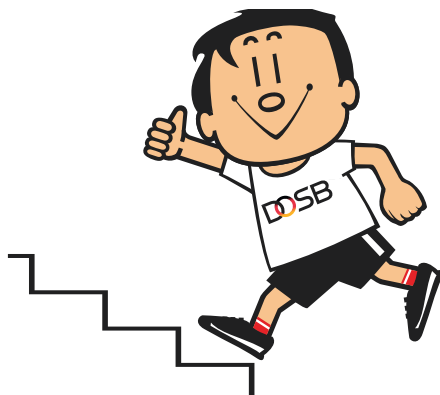


Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

N FÜR WEGUNG

nd ältere Erwachsene

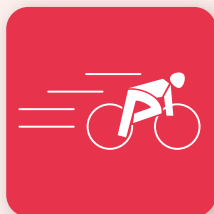


erte Bewegung,
engend ist,
ing, Tanzen,



OMBINATION

erte Bewegung,
d ist,
elles Radfahren,
nmen



ZUSÄTZLICH

Koordination

3 Tage pro Woche



Gleichgewichtsübungen,
für ältere Erwachsene
ab 65 Jahren zur Sturz -
prävention



unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Säuglinge und Kleinkinder	Soviel wie möglich	Alle Arten kindgemäße Bewegung
Kindergartenkinder	≥ 180 Minuten pro Tag	Alle Arten von Alltagsaktivität, Spiel und Sport, die etwas anstrengend bis anstrengend sind
Grundschul- kinder und Jugendliche	≥ 90 Minuten pro Tag 2-3 Mal pro Woche	Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen Kraft und Ausdauer
Sitzen	Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzphasen mit körperlichen Aktivitäten unterbrechen – z.B. Spaziergänge, Beschäftigung im Sport	

Quelle: modifiziert nach BZgA: Menschen in Bewegung bringen, 2019

R TÄGLICHE BEWEGUNG

e

äßer		 <p>keine Bildschirmzeit</p>
gs- Sport, end bis		 <p>≤ 30 Minuten pro Tag</p>
ean- Muskel- stärken	  	 <p>6-11 Jahre: ≤ 60 Minuten pro Tag 12-18 Jahre: ≤ 120 Minuten pro Tag</p>
n durch en stehen		 



**MOMENTE, DIE
GOLD WERT
SIND UND KAUM
WAS KOSTEN.**

DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER.

MEHR INFOS AUF
sportnurbesser.de



KEINE FRAGE, SPORT TUT GUT – UND MACHT IM VEREIN GLEICH NOCH MEHR SPASS!

Darüber hinaus gibt es auch noch viele weitere Vorzüge: gegenseitige Motivation, neue Freund- und Bekanntschaften, das Wir-Gefühl, eine gesunde Routine im Alltag und neue Impulse für das eigene Leben.

Das ist Sport, nur besser. Also ab in den Sportverein!

Wer jetzt sportlich durchstarten möchte, wird unterstützt: 150.000 (ja: einhundert-fünfzig-tausend) Sportvereinschecks in Höhe von 40 € stehen für ganz Deutschland bereit. **Über diesen QR-Code kommen Sie zum Formular:**

Füllen Sie das Formular aus und Sie erhalten per E-Mail den Link zu einem kostenlosen Sportvereinscheck im Wert von 40 €.



Vorab noch ein paar Informationen an Sie:

- Der Sportvereinscheck dient als Beitrag für eine Neumitgliedschaft in einem Sportverein.
- Sollte die Mitgliedschaft mehr als 40 € betragen, müssen die Mehrkosten selbst übernommen werden.
- **Innerhalb von vier Wochen müssen Sie Ihren Sportvereinscheck bei einem Sportverein einlösen.**
- Pro Person kann nur ein Sportvereinscheck eingelöst werden.
- Für Familien: Pro E-Mail-Adresse können Sie bis zu drei Sportvereinschecks herunterladen.
- Der Sportvereinscheck kann sowohl digital als auch ausgedruckt beim Sportverein eingelöst werden.

ERLEBNISTAG WANDERN

Berlin und Brandenburg
Sonntag, 15. Oktober 2023

3 Rundwanderungen zwischen
6 und 16 km

Start/Ziel: S-Bhf. Ahrensfelde (S7)
Ausgang Märkische Allee in Fahrtrichtung

Start: 10:00 Uhr | Ziel: 15:00 Uhr

Wanderung 1: „Durch die Barnimer Feldmark“ – 16 km

S-Bhf. Ahrensfelde - Gehrensee - Dörferweg - am Tierheim - NSG Falkenberger Rieselfelder - Falkenhöhe - Landschaftspark Wartenberg - Grüne Trift - Gutspark Falkenberg - Krugwiesen - Neue Wuhle - S-Bhf. Ahrensfelde

Wanderung 2: „Im NSG Falkenberger Rieselfelder“ – 10 km

S-Bhf. Ahrensfelde - Gehrensee - NSG Falkenberger Rieselfelder - am Tierheim - Gutspark Falkenberg - Krugwiesen - Neue Wuhle - S-Bhf. Ahrensfelde

Wanderung 3: „Rund um den Gutspark Falkenberg“ – 6 km

S-Bhf. Ahrensfelde - Gehrensee - Dörferweg - am Tierheim - Gutspark Falkenberg - Krugwiesen - Neue Wuhle - S-Bhf. Ahrensfelde

Kein Startgeld; keine Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen:

Landessportbund Berlin e. V.

Uta Schütz-Jalloh, Tel.: 0 30 - 30 00 02 - 192

Berliner Wanderverband e. V.

Renate Blechschmidt, 0 30 - 9 16 63 98

www.lsb-berlin.de | www.berliner-wanderverband.de



Informationen zum Thema Gesundheit und Bewegung

Sport und Bewegung leisten einen wichtigen Beitrag, fit und gesund zu bleiben. Welche Bewegungsformen bei welchen Vorerkrankungen besonders dienlich sind oder sogar eine vorbeugende Wirkung haben, erfahren Sie in unseren Beiträgen zum Gesundheitssport.

Bislang sind folgende Broschüren erschienen:

- Herz-Kreislauf und Bewegung
- Arthrose und Bewegung
- Beckenboden und Haltung
- Immunsystem und Bewegung
- Krebs und Bewegung
- Psyche und Bewegung
- Adipositas und Bewegung
- Diabetes und Bewegung

Diese Materialien finden Sie auf der LSB-Homepage im Abschnitt Gesundheitssport/Materialien über folgenden QR-Code als herunterladbare PDF-Datei:



Für Broschürenbestellungen klicken Sie bitte das sich ganz unten auf der Seite befindliche rote Feld "Bestellformular" an.

Informationen zum Gesundheitssport, Präventionssport und Bewegungsförderung

Landessportbund Berlin e. V.

Jesse-Owens-Alle 2 | 14053 Berlin

Ansprechpartnerinnen:

Ronja Scholz

Tel.: 030 30002 - 164

Uta Schütz-Jalloh

Tel.: 030 30002 - 192

E-Mail: gesundheitssport@lsb-berlin.de | www.lsb-berlin.de



Informationen zum Rehasport in Berlin

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin e. V.

Hanns-Braun-Str., Kursistenflügel | 14053 Berlin

Ansprechpartnerin: Oxana Hoffmann

Tel.: 030 30 83 38 70 | E-Mail: rehasport@bsberlin.de | www.bsberlin.de



Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund e. V.

Vorarlberger Damm 39 | 12157 Berlin

Ansprechpartner: Frank Wolf / Koordinator Gesundheits- und Rehasport

Tel.: 030 2 33 20 99 55 | E-Mail: frank.wolf@btfb.de

Lisa Pollack / Gesundheitssport/Prävention

Tel.: 030 78 79 45 16 | E-Mail: lisa.pollack@btfb.de | www.btfb.de



Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e. V.

Forckenbeckstr. 21 | 14199 Berlin

Ansprechpartnerin: Angelika Röseler

Tel.: 030 4 03 61 17 40 | E-Mail: info@bgpr.de | www.bgpr.de





Gemeinsam für Berlin



berliner-sparkasse.de/engagement

... sportbegeistert.

Deshalb unterstützen wir Sportvereine und tragen so dazu bei, dass aus Nachwuchstalenten Spitzensportler werden.

 Berliner
Sparkasse

DIE BERLIN BEWEGUNG:

PACK DIE BADEHOSE EIN!

ÜBER
60 BÄDER FÜR
SPORT, SPASS UND
ERHOLUNG.

MEHR INFOS AUF
BERLINERBAEDER.DE



Berliner Bäder