

# Sport für **ÄLTERE**

Angebote 2023/24



LANDES  
**SPO**  
**RT** BUND  
**BER**  
**LIN**

05. Mai 2024

 25 Berlin

**Berlin läuft! Lauf mit.**  
Jetzt anmelden unter [www.berlin-laeuft.de](http://www.berlin-laeuft.de)

8. + 9. Sept. 2024

**VOLVO**  
**TIERPARKLAUF**

powered by **KOCH**  
AUTOMOBILE AG



Oktober 2024

 **degewo**  
Mehr Stadt. Mehr Leben.

**GREAT**  
**10K**  
BERLIN



 **Berliner Sparkasse**

 **degewo**

**HOKA**

**AOK**   
Die Gesundheitskasse.

**SportScheck**  
SPORTSCHECK.COM

**30**  
**KOCH**  
AUTOMOBILE AG

 **artiva**

 **Lichtenauer**  
WIRTSCHAFTSUNION

Berliner   
DAS IST BERLIN

**Spreeradio**

**RTL**  
**104.6**

 **PLAN**  
INTERNATIONAL  
CHARITY-PARTNER

# Inhalt

<i>Vorwort</i>	<b>05</b>
<i>Ihr Weg zum Sport</i>	<b>06</b>
<i>Was gibt es Neues: Sicher dir deinen Vereinsscheck!</i>	<b>07</b>
<b>DEUTSCHES SPORTABZEICHEN</b>	<b>52</b>
<i>Engagement im Sport</i>	<b>58</b>
<i>Generationen machen Sport</i>	<b>59</b>
<i>Tipps für Ihre Gesundheit - Osteoporose</i>	<b>60</b>
<i>Bezirkliche Seniorenvertretung</i>	<b>66</b>

## Sportangebote für Ältere

<i>Charlottenburg – Wilmersdorf</i>	<b>08</b>
<i>Friedrichshain – Kreuzberg</i>	<b>12</b>
<i>Lichtenberg</i>	<b>14</b>
<i>Marzahn – Hellersdorf</i>	<b>18</b>
<i>Mitte</i>	<b>20</b>
<i>Neukölln</i>	<b>22</b>
<i>Pankow</i>	<b>26</b>
<i>Reinickendorf</i>	<b>28</b>
<i>Spandau</i>	<b>36</b>
<i>Steglitz – Zehlendorf</i>	<b>40</b>
<i>Tempelhof – Schöneberg</i>	<b>46</b>
<i>Treptow – Köpenick</i>	<b>50</b>

# Impressum

#### **Anzeigen / Produktion:**

TOP Sportmarketing  
Berlin GmbH  
Olympiapark Berlin  
Hanns-Braun-Str. /  
Friesenhaus 1  
14053 Berlin  
[www.topsportonline.de](http://www.topsportonline.de)

#### **Redaktion /**

**Broschürenbestellung:**  
Landessportbund Berlin e. V.  
Jesse-Owens-Allee 2  
14053 Berlin  
[www.lsb-berlin.de](http://www.lsb-berlin.de)

#### **Satz + Layout:**

Maximilian Muhlack

#### **Fotos:**

TOP Sportmarketing Berlin,  
Engler, IStockPhotos, Adobe-  
StockPhotos, Depositphotos,  
Sport-Seye, H. Lehmann,  
[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

#### **Print:**

FLYERALARM GmbH  
Alfred-Nobel-Str. 18  
97080 Würzburg  
[www.flyeralarm.de](http://www.flyeralarm.de)

#### **Redaktionsschluss:**

April 2023



Partner des

LANDES  
**SPO**  
**RT** BUND  
**BER**  
**LIN**

## 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](mailto:beratung-nordost@sport-thieme.de)  
[sport-thieme.de](http://sport-thieme.de)

*Wir sind Ihr Team!*



# Vorwort



## Liebe Berlinerinnen und Berliner,

ich freue mich sehr, Ihnen die neue Ausgabe unserer Broschüre Sport für Ältere vorzustellen. Auch dieses Jahr haben wir viele interessante Informationen für Sie rund um Sport und Bewegung aufbereitet. Das Herzstück der Broschüre sind die nach Bezirken aufgelisteten Sportangebote, denn nichts ist besser als tatsächlich sportlich aktiv zu werden, auch im höheren Alter. Wenn Sie noch keinem Sportverein angehören, können Sie sich über den Sportvereinscheck in Höhe von 40 € einen Zuschuss zum Mitgliedsbeitrag sichern. Informationen dazu gibt es auf Seite 7.

*„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit“.*

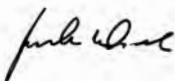
Dieses Zitat von Joachim Ringelnatz kam mir in den Sinn, als im letzten Herbst das Projekt Verein(t) gegen Einsamkeit des Deutschen Olympischen Sportbundes gestartet wurde. Lassen Sie sich davon anregen, sich einen Platz im Sportverein zu suchen, wo Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit und Mobilität tun sowie andere Menschen treffen können. Menschen brauchen Gesellschaft. Gerade in unseren schnelllebigen Zeiten kann das Miteinander im Verein aus Bewegung und Kontakte knüpfen eine stärkende Bereicherung sein. Wer mag, kann hier sogar einen Ort für Engagement auf vielfältige Art finden und damit Gutes tun, dazu gibt es auf Seite 34 weitergehende Informationen.

In dieser Ausgabe stellen wir das Thema Osteoporose in den Mittelpunkt, denn es ist eine weitverbreitete Erkrankung, die insbesondere ältere Menschen trifft. Wie sie entsteht und wie Bewegung vorbeugend und therapeutisch helfen kann, erfahren Sie in den Tipps für Ihre Gesundheit ab Seite 60.

Ein besonderes Angebot stellt das Deutsche Sportabzeichen dar, denn es ist der Fitnessstest des Breitensports, der für alle Altersgruppen Spaß und Freude bringt und hier spreche ich aus Erfahrung. Vielleicht finden Sie Mitstreiter\*innen aus dem Familien- oder Freundeskreis? Oder Sie schließen sich einem Sportabzeichentreff an, um dort zu trainieren und das Sportabzeichen abzulegen.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten, dem Sport oder der Bewegung näher zu kommen und erste Schritte in ein bewegungsreiches Leben zu tun.

Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen

Ihre 

**Gabriele Wrede**  
Beauftragte Sport der Älteren | Landessportbund Berlin

# Ihr Weg zum Sport

## Erst einmal herzlichen Glückwunsch:

**Sie halten die LSB-Broschüre Sport für Ältere in der Hand und möchten Sport und Bewegung näherkommen.**

Jetzt geht es darum, die passende Sportart und die Sportgruppe zu finden. Dabei spielen unterschiedliche Rahmenbedingungen eine große Rolle. So gibt es Wiedereinsteigende, die in früheren Jahren eine Mannschaftssportart ausgeübt haben und nach einer Pause wiederbeginnen wollen. Oder Sie sind ganz neu im Sport und fragen sich, ob es nicht zu spät ist anzufangen und wie Sie den Übergang von dem Gedanken „**Bewegung tut mir gut**“ bis zum praktischen Loslegen schaffen sollen.

## *Das Gute ist, im Sportverein ist für alle etwas zu finden.*

Falls Sie Vorerkrankungen wie Arthrose oder Osteoporose haben, kann es z. B. sinnvoll sein sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über **Rehasport** zu informieren. Dazu finden Sie Informationen in unserer Gesundheitssportbroschüre.

Wenn Sie gesund sind, sich aber längere Zeit nicht viel bewegt haben, ist eine **Gymnastikgruppe** ein einfacher Einstieg zum Training der Beweglichkeit und dem Aufbau von Muskulatur. Wenn Sie sich gerne an der frischen Luft bewegen, bieten sich **Walking** und **Nordic Walking** an. Ganz wichtig: überfordern Sie sich nicht, lassen Sie sich Zeit. Jede und jeder hat mal neu angefangen. Sanfte Sportarten wie **Tai chi** und **Qigong** bieten neben der körperlichen Kräftigung und der Förderung der Beweglichkeit auch Entspannung, die Ihnen hilft, zu sich zukommen und Stress abzubauen.

Vielleicht haben Sie ja auch Lust, mal was ganz Neues auszuprobieren und einen fast begrabenen Wunsch aus der Jugend, wie zum Beispiel **Tanzen** oder **Tennis** spielen lernen, zu verwirklichen.

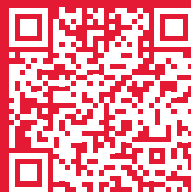
Bei vielen Sportvereine dürfen Sie an Schnupperstunden teilnehmen. Diese bieten eine gute Gelegenheit, Räumlichkeiten, Übungsleitung und Ihre Mitsportler\*innen kennenzulernen.

## *Achten Sie darauf, dass Sie sich wohlfühlen und Freude an der Bewegung haben.*

Schaffen Sie für sich gute Möglichkeiten, um langfristig dranzubleiben. Dazu gehören möglichst auch kurze Wege bis zum Sportangebot und eine gute Gruppenatmosphäre. Wenn Sie in unserer Broschüre ein passendes Angebot für sich gefunden haben, setzen Sie sich bitte unter den angegebenen Kontaktdaten mit dem Verein in Verbindung, um zu erfahren, ob das Angebot wie bisher besteht oder ob sich eventuell etwas verändert hat. Falls Sie in der Broschüre nicht fündig geworden sind, können Sie sich auch direkt mit einem Verein in Verbindung setzen und nach anderen interessanten Angeboten fragen. Da das Sportangebot der Berliner Vereine wirklich riesig ist, lohnt es sich immer nachzufragen.

Auf unserer **LSB-Homepage im Abschnitt „Sport für Ältere“** veröffentlichen wir zusätzlich aktuelle Veranstaltungen, Tipps und Wissenswertes. Es empfiehlt sich also, dort vorbeizuschauen. Aufrufen können Sie die Seite über:

*Weitere Informationen rund um Sport für Ältere, Familiensport, Sport der Generationen finden Sie über den QR-Code auf unserer Webseite.*





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

**DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER.**



**MEHR INFOS AUF**  
[sportnurbesser.de](http://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:**

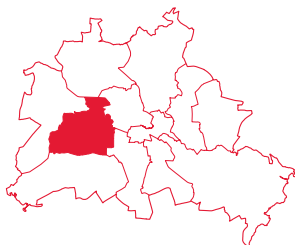
Füllen Sie das Formular aus und Sie erhalten per E-Mail den Link zu einem kostenlosen Sportvereinscheck im Wert von 40 €.



### **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.

# Charlottenburg–Wilmersdorf



## AIKIDO

### ■ Vereinstraining Aikido

Aikido Berlin-Charlottenburg e. V.  
Beate Heger, Tel.: 01 77 – 5 53 93 60  
beate.heger@gmx.de

Sporthalle Schloßstr.  
Schloßstr. 1

So ..... 13:00–16:00  
Sa ..... 15:00–18:00

## BADMINTON

### ■ Badminton

Sport-Vereinigung Dresdenia  
Berlin e. V.  
Alexander Boursanoff,  
Alexander.Boursanoff@com-  
merzbank.com

Sporthalle Schloßstr.  
Schloßstr. 1

Zeiten bitte erfragen

## FELDENKRAIS

### ■ Feldenkrais

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.  
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70  
wilmersdorf@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Di ..... 18:00–19:00  
Fr ..... 10:00–11:00

## FREIZEITSPORT

### ■ Volleyball + Leichtathletik

Ski-SG Bund e. V.  
Peter Hindrich, Tel.: 8 15 40 80  
Peter.Hindrich@t-online.de

Sportplatz Im Jagen 57–58  
Königsweg 10

Di ..... 17:00–20:00

## FITNESS

### ■ Athletiktraining

Sport-Gesundheitspark  
Berlin e. V.

Daniel Drews,  
Tel.: 01 77 – 8 45 04 51  
bigdoubled@web.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

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

Mi ..... 18:00–19:00

### ■ Ausdauersport

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Mi ..... 16:30–17:30

### ■ Ausdauertraining

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Mi ..... 16:30–18:00

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Haltung und Bewegung

Sport und Freizeit in  
Wilmersdorf e. V.

Claudio Gärtner,  
Tel.: 74 73 49 90  
info@sfw-berlin.de

[www.sfw-berlin.de](http://www.sfw-berlin.de)

Friedrich–Ebert–Oberschule  
Blissestr. 22

Mo ..... 19:10–20:20

### ■ Rücken–Fit

Friedrich–Ebert–Oberschule  
Blissestr. 22

Fr ..... 18:30–20:00

### ■ Gesundheitstraining

Sport-Gesundheitspark  
Berlin e. V.

Daniel Drews,  
Tel.: 01 77 – 8 45 04 51  
bigdoubled@web.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://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



### ■ Herzsport

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
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, 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, Fr ..... 13:30–14:30

Mo, Mi, Do ..... 14:00–15:00

Mo, Mi, Fr ..... 14:30–15:30

Do ..... 14:00–15:00

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

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

Mo, Mi ..... 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

### ■ Lungensport

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Fr ..... 13:30–14:30

Fr ..... 14:30–15:30

Fr ..... 15:30–16:30

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

Di ..... 12:30–13:30

Do ..... 13:00–14:00

### ■ Osteoporose– Aktivprogramm

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

Mo ..... 10:30–11:30



# Charlottenburg-Wilmersdorf



## ■ Medizinisches Krafttraining

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

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

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

## ■ Parkinson-Training

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

Di	14:00–16:00
----	-------------

## ■ Rückentherapie

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Mo	15:00–18:00
Di	15:00–18:30
Mi	08:30–13:00

## ■ Rückentraining

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

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

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

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

## ■ SenTis-Ganzkörper

Sport-Gesundheitspark, Bln-Wilm.  
Forckenbeckstr. 21

Mo	07:45–08:45
Mo	08:45–09:45
Mo, Di, Do	12:00–13:00
Mo, Do	15:00–16:00
Mo, Mi	16:00–17:00
Mo, Mi, Fr	17:00–18:00
Mo, Di, Mi, Fr	18:00–19:00
Mo, Di, Mi, Do	19:00–20:00
Mo, Di, Mi, Do	20:00–21:00
Di, Mi, Do, Fr	13:00–14:00
Mi, Do, Fr	14:00–15:00

Sport-Gesundheitspark, Bln-Charl.  
Hanns-Braun-Str. 1

Mo	18:00–19:00
Mo, Mi	15:00–16:00

## ■ SenTis-HWS

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Mo	13:00–14:00
Mo	17:00–18:00
Mo, Mi	18:00–19:00
Di	12:00–13:00
Do	11:00–12:00

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

Di	18:00–19:00
----	-------------

## GYMNASTIK

### ■ Gymnastik für Frauen

Berliner Turn- und Sportverein  
Friesen e. V.

Barbara Bade, Tel.: 3 91 22 67  
barbara.bade@gmx.net

[www.bts-friesen.de](http://www.bts-friesen.de)

Marie-Curie-Gymnasium  
Weimarische Str. 21

Mi	18:00–19:30
----	-------------

### ■ Gymnastik und Tischtennis

Friedrich-Ebert-Oberschule  
Blissestr. 22

Do	19:00–22:00
----	-------------

### ■ Sport für Ältere: Gymnastik

Marie-Curie-Gymnasium  
Weimarische Str. 21

Mi	18:00–19:30
----	-------------

### ■ RehaGymnastik

Sportgemeinschaft Handicap  
Berlin e. V.

Monika Könnig,  
Tel.: 01 77 – 8 66 55 03  
info@sgh-berlin.de

[sgh-berlin.de](http://sgh-berlin.de)

Schulze-Boysen-Str. 38

Do	16:00–18:30
----	-------------

Peter-Ustinov-Schule

Neue Kantstr. 23–24/

Kuno-Fischer-Str. 22–26

Do	16:00–18:30
----	-------------

## LEICHTATHLETIK

### ■ Mehrkämpfe Erwachsenen und Senioren

Sportclub Tegeler Forst e. V.

SCTF Geschäftsstelle,  
Tel.: 40 58 65 21

info@sc-tegeler-forst.de

[www.lgnord.de](http://www.lgnord.de)

Rudolf-Harbig-Halle  
Glockenturmstr. 1

Di	18:30–20:30
----	-------------



# Charlottenburg–Wilmersdorf

## QIGONG

### ■ Qigong

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70  
wilmersdorf@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
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

## REHABILITATIONSSPORT

### ■ Sport für Menschen mit Parkinson

Sportgemeinschaft Handicap  
Berlin e.V.

Alexander Jürgen, info@sgh-berlin.de

[sgh-berlin.de](http://sgh-berlin.de)

Grunewald–Grundschule  
Delbrückstr. 20a

Mi ..... 16:00–17:30

### ■ Schlaganfall–Nachsorge

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70  
wilmersdorf@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Fr ..... 10:45–11:45

## SCHWIMMEN

### ■ Schwimmen

Ski–SG Bund e.V.

Peter Hindrich, Tel.: 8 15 40 80  
Peter.Hindrich@t-online.de

Schwimmhalle Wilmersdorf II  
Fritz–Wildung–Str. 7

Sa ..... 20:00–21:45

### ■ Schwimmen

Sport und Freizeit in  
Wilmersdorf e.V.

Claudio Gärtner, Tel.: 74 73 49 90  
info@sfw-berlin.de

[www.sfw-berlin.de](http://www.sfw-berlin.de)

Schwimmhalle Wilmersdorf II  
Fritz–Wildung–Str. 7

Sa ..... 11:00–12:00  
Sa ..... 12:00–13:00

## TAI-CHI

### ■ Tai–Chi für Einsteiger, Kenner und Könner

Entspannung mit System e.V.  
Mirko Lorenz, Tel.: 01 76 – 84 78 99 52  
kontakt@entspannung-mit-  
system.de

Goethe–Gymnasium  
Gasteiner Str. 23

Fr ..... 17:00–18:30

### ■ Tai–Chi Einsteigerkurs

LJCTA – Lao Jia Chen Tai–Chi  
Association e.V.

F. Roenitz, Tel.: 30 11 24 91  
info@taichiverein.de

[www.taichiverein.de](http://www.taichiverein.de)

Nelson–Mandela–Grundschule  
Pfalzburger Str. 23

Mo, Fr ..... 19:00–20:30

### ■ Taiji Bailong Ball

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70  
wilmersdorf@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Di, Do ..... 10:00–11:00

## TISCHTENNIS

### ■ Tischtennis Erwachsene

Charlottenburger Turn- und  
Sportverein von 1858 e.V.

Krumme Str. 12 Geschäftsstelle,  
Tel.: 93 93 17 41  
info@tsv58.de

[www.tsv58.de](http://www.tsv58.de)

Elisabeth–Oberschule  
Kammer Str. 17

Di ..... 19:30–22:00  
Mi, Fr ..... 19:00–21:30

## VOLLEYBALL

### ■ Ballspielarten Volleyball

Berliner Turn- und Sportverein  
Friesen e.V.

Barbara Bade, Tel.: 3 91 22 67  
barbara.bade@gmx.net

[www.bts-friesen.de](http://www.bts-friesen.de)

Marie–Curie–Gymnasium  
Weimarische Str. 21

Mi ..... 18:00–20:00

### ■ Sport für Ältere: Gymnastik und Ballspiele (Tischtennis, Volleyball)

Friedrich–Ebert–Oberschule  
Blissestr. 22

Do ..... 19:00–22:00

## WASSERGYMNASTIK

### ■ Wassergymnastik im Nicht- schwimmerbecken

Kneippverein Berlin e.V.

Susanne Waiblinger,  
Tel.: 8 22 43 17  
info@kneipp-verein-berlin.de

[www.kneipp-verein-berlin.de](http://www.kneipp-verein-berlin.de)

Stadtbad Wilmersdorf I  
Mecklenburgische Str. 80

Fr ..... 14:30–15:15

### ■ Wassergymnastik

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70  
wilmersdorf@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Mo ..... 07:30–08:15  
Mo ..... 08:15–09:00  
Di, Do ..... 09:15–10:00  
Di, Mi, Do ..... 07:45–08:30  
Di, Mi, Do ..... 08:30–09:15  
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 ..... 15:30–16:15  
Sa ..... 16:15–17:00

## YOGA

### ■ Hatha Yoga

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Agnes Kutz, Tel.: 8 97 91 70  
wilmersdorf@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wilmersdorf  
Forckenbeckstr. 21

Mi ..... 09:00–10:00  
Mi ..... 10:00–11:00

# 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](http://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](mailto:charlottenburg@zentrum-sportmedizin.de)

**Hohenschönhausen** (Sportforum) ☎ 030 72 626 720

✉ [hohenschoenhausen@zentrum-sportmedizin.de](mailto:hohenschoenhausen@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 Wilmersdorf, Zehlendorf, Hohenschönhausen, Wedding und Charlottenburg bei qualifizierten Sportwissenschaftlern und Sportwissenschaftlerinnen, um Ihre Leistungsfähigkeit für den Alltag und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

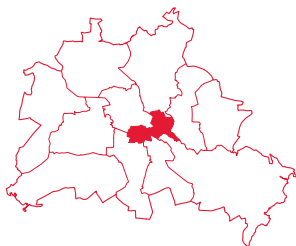
**Zentrum für  
Sportmedizin**



**Sport-Gesundheitsspark**

**Gesund bewegen.**

# Friedrichshain–Kreuzberg



## AIKIDO

### ■ Aikido

Turngemeinde in Berlin 1848 e.V.  
Cornel-Johannes Bilger,  
cjbilger@freenet.de

[www.tib1848ev.de](http://www.tib1848ev.de)

Lemgo Grundschule  
Böckhstr. 5

Mo ..... 16:00–17:30

Hector-Peterson-Schule  
Tempelhofer Ufer 15

Mi ..... 16:30–19:00

## BOGENSCHIESSEN

### ■ Bogenschießen

Turngemeinde in Berlin 1848 e.V.  
Wolfgang Brosius,  
Info@tib-bogensport.de

[www.tib1848ev.de](http://www.tib1848ev.de)

Galilei-Grundschule  
Friedrichstr. 13

Mo, Fr ..... 19:00–20:30

Mo, Fr ..... 20:30–21:30



## FITNESS

### ■ Konditionsgymnastik

Turngemeinde in Berlin  
1848 e.V.  
Frank Hippel, Tel.: 7 85 93 47  
frank-hippel@t-online.de

[www.tib1848ev.de](http://www.tib1848ev.de)

Hector-Peterson-Schule  
Tempelhofer Ufer 15

Di ..... 19:00–20:30

## FREIZEITVOLLEYBALL

### ■ Volleyball (Tempelhofer Ufer 19)

Turngemeinde in Berlin  
1848 e.V.  
Egbert Gedat,  
egbert.gedat-tb@mail.de

[www.tib1848ev.de](http://www.tib1848ev.de)

Hector-Peterson-Schule  
Tempelhofer Ufer 15

Di ..... 16:00–18:00

Mi ..... 19:30–21:30

Mi ..... 17:30–19:30

Mi ..... 16:00–17:30

## GYMNASTIK

### ■ Rücken-Fit

KiezTurner e.V.  
Ines Ferrer-Woehlcke,  
Tel.: 61 20 15 55  
mail@kiezturner.de

[www.kiezturner.de](http://www.kiezturner.de)

FitnessCenter aTB  
Am Tempelhofer Berg 6

Mi ..... 16:30–17:25

### ■ Wirbelsäule im Gleichgewicht

FitnessCenter aTB  
Am Tempelhofer Berg 6

Di ..... 16:00–16:55

### ■ Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Turnverein Nordost e.V.  
TV Nordost Geschäftsstelle,  
vorstand@tvno-berlin.de

[www.tvno-berlin.de](http://www.tvno-berlin.de)

SG Empor Brandenburger Tor  
Samariterstr. 19–20

Do ..... 09:45–11:00

## KARATE

### ■ Kyokushin Karate

Seishin Dojo e.V.  
Hong Son Vu, Tel.: 21 09 28 20  
info@seishin-dojo.de

[www.seishin-dojo.de](http://www.seishin-dojo.de)

Sporthalle Görlitzer Str.  
Görlitzer Str. 51

Mo ..... 20:00–21:30

Di ..... 18:30–20:00

Do ..... 18:00–20:00

## QI-GONG

### ■ Qi-Gong

KiezTurner e.V.  
Ines Ferrer-Woehlcke,  
Tel.: 61 20 15 55  
mail@kiezturner.de

[www.kiezturner.de](http://www.kiezturner.de)

FitnessCenter aTB  
Am Tempelhofer Berg 6

Di ..... 17:00–18:00

## REHABILITATIONSSPORT

### ■ Rehasport Rücken

KiezTurner e.V.  
Ines Ferrer-Woehlcke,  
Tel.: 61 20 15 55  
mail@kiezturner.de

[www.kiezturner.de](http://www.kiezturner.de)

FitnessCenter aTB  
Am Tempelhofer Berg 6

Mi ..... 14:00–14:45

### ■ Rehasport Rücken und untere Extremitäten

FitnessCenter aTB  
Am Tempelhofer Berg 6

Mo ..... 15:00–15:45

## WALKING

### ■ Walking

KiezTurner e.V.  
Ines Ferrer-Woehlcke,  
Tel.: 61 20 15 55  
mail@kiezturner.de

[www.kiezturner.de](http://www.kiezturner.de)

FitnessCenter aTB  
Am Tempelhofer Berg 6

Mi ..... 11:00–12:00



# 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](http://www.sport-gesundheitspark.de)

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

**Charlottenburg** ☎ 030 81 81 20

**Hohenschönhausen** ☎ 030 72 626 7219

**Wedding** ☎ 030 450 83 550

**Wilmerdorf** ☎ 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.

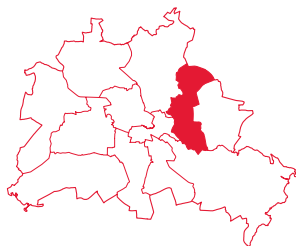
**Zentrum für  
Sportmedizin**



**Sport-Gesundheitspark**

**Gesund bewegen.**

# Lichtenberg



## AQUAFITNESS

### ■ Aqua-Fitness

Gesundheits-Sportverein  
Berlin e.V. – SV Gesu  
SV Gesu Geschäftsstelle,  
Tel.: 97 99 89 74  
kontakt@svgesu.de

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

Schwimmhalle im Sportforum  
Hohenschönhausen  
Fritz-Lesch-Str. 24/  
Weißenseer Weg 51–54

Mo–Fr	18:30–19:15
Mo–Fr	19:30–20:15
Mo–Fr	20:30–21:15
Sa	08:00–08:45
Sa	09:00–09:45
Sa	10:00–10:45
Sa	11:00–11:45

## FITNESS

### ■ Cardio Fitness plus Gymnastik und Spiel

Gesundheitssport Lichtenberg e.V.  
Jochen Becker,  
Tel.: 01 70 – 6 24 63 76  
mail-an-gsl@gmx.de

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

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5  
Do 11:45–13:00

### ■ Senioren Fitness Präventive Ausdauer

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5

Mo	13:30–14:45
Do	11:45–13:00

### ■ Seniorenfitness 50plus

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5

Mo	09:45–11:00
Di	15:45–17:00
Fr	08:00–09:15
Fr	09:15–10:30



## FITNESS-GYMNASTIK

### ■ Aktiv in den Tag (mit Rehasport)

Gesundheitssport  
Lichtenberg e.V.

Jochen Becker,  
Tel.: 01 70 – 6 24 63 76  
mail-an-gsl@gmx.de

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

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5  
Di, Do 07:30–08:45

### ■ Fitness für Berufstätige 50 plus (Für Frauen)

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5  
Mo 17:45–19:00

### ■ Frauen Fitness 50 plus

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5  
Mo 17:00–18:15

## FUSSBALL

### ■ Fußball Senioren

Sportverein Lichtenberg 47 e.V.  
Hans-Joachim Rieck,  
Tel.: 01 73 – 9 46 60 26  
praesidium@lichtenberg47.de

[www.lichtenberg47.de](http://www.lichtenberg47.de)  
HOWOGE-Arena "Hans Zoschke"  
Normannenstr. 26–28  
Zeiten erfragen 18:00–20:00

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

Berliner Gesundheitssport  
Netzwerk e. V.

Pierre Bienek,  
Tel.: 01 63 – 9 85 85 49  
mail@go-bgn.de

[www.go-bgn.de](http://www.go-bgn.de)

Vital Inn  
Küstriner Str. 46  
Di 11:00–11:45  
Mi 08:30–09:15

### ■ Männer-Sportgruppe Bothe

Gesundheitssport Lichtenberg e.V.

Jochen Becker,  
Tel.: 01 70 – 6 24 63 76  
mail-an-gsl@gmx.de

[www.gesundheitssport-lichtenberg.de](http://www.gesundheitssport-lichtenberg.de)  
Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5  
Mi 18:00–20:00

### ■ Senioren Fitness Test

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5  
Di 12:30–13:00  
Do 13:00–13:30

### ■ Seniorenfitness 50plus

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5  
Mo 13:30–14:45  
Mo 14:45–16:00  
Mi 08:30–09:30  
Mi 12:30–13:45

## ■ Fit in's Alter

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

SV Gesu Geschäftsstelle,  
Tel.: 97 99 89 74  
kontakt@svgesu.de

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

Fritz-Reuter-Oberschule  
Prendener Str. 29

Di ..... 16:15–17:15  
Di ..... 17:30–18:30  
Di ..... 18:45–19:45

## ■ Osteoporose Prävention

Fritz-Lesch-Str. 32

Do ..... 13:30–14:40

## ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

**Kietz für Kids**

**Abt. Synigia vital und gesund**

Christiane Körner, Tel.: 9 20 11 05  
info@synigia.de

[www.synigia.de](http://www.synigia.de)

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

Di, Do ..... 09:00–09:45  
Do ..... 10:30–11:15

## ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

**Medi-Sport e.V.**

Herr Korb, Tel.: 01 74 – 9 05 86 25  
medisportev-korb@gmx.de

[www.medisport-berlin.de](http://www.medisport-berlin.de)

Herbert-Tschäpe-Str. 2–4

Mi ..... 13:00–14:00

## ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

**Sportclub Berlin e.V.**

Anja Opp, Tel.: 97 60 59 73

gesundheitsport@sc-berlin.de

[www.sc-berlin.de](http://www.sc-berlin.de)

Manetstr. 75

Mi ..... 10:30–11:45

## ■ Gesundheitstraining

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

Dr. Andreas Heißel,

Tel.: 7 26 26 72 19

andreas.heissel@gmx.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

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

Mo ..... 12:00–12:45

Mo ..... 18:30–19:30

Di ..... 12:00–12:45

## ■ Rückentraining

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 ..... 14:00–15:00

Do ..... 13:00–14:00

## ■ SenTis Entspannung

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

Mo ..... 16:30–17:30

Do ..... 11:00–12:00

Fr ..... 15:00–16:00

## ■ SenTis Ganzkörper

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

Mo, Di, Do ..... 17:00–18:00

Mo, Mi ..... 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, Mi, Do ..... 19:00–20:00

Do ..... 10:00–11:00

## ■ SenTis HWS

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

Do ..... 18:00–19:00

## ■ SenTis Sport

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

Mo ..... 19:00–20:00

Mi ..... 20:00–21:00

Fr ..... 18:00–19:00

## ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

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

Thomas Reinhold, Tel.: 51 09 95 35  
vorstand@vital-lichtenberg.de

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

Wönnichstr. 68–70

Mo, Do ..... 11:00–12:00

Do ..... 12:00–13:00

## GYMNASTIK

### ■ Seniorengymnastik

**Gesundheitssport Lichtenberg e.V.**

Jochen Becker,  
Tel.: 01 70 – 6 24 63 76  
mail-an-gsl@gmx.de

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

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5

Mo ..... 14:45–16:00

Mi ..... 08:30–09:30

Mi ..... 12:30–13:45

### ■ Gymnastik Frauen 55+

**Sport Verein Karl Friedrich  
Friesen Berlin e.V.**

Jörg Worrack,  
Tel.: 01 76 – 48 13 40 20  
Vorstand@svkfff.de

[www.SVKFFF.de](http://www.SVKFFF.de)

Paul-und-Charlotte-Kniese-Schule  
Erich-Kurz-Str. 6–10

Mi ..... 16:00–17:30

### ■ Gymnastik

**Sportverein Lichtenberg 47 e.V.**

Karin Schiller, Tel.: 4 23 77 73  
praesidium@lichtenberg47.de

[www.lichtenberg47.de](http://www.lichtenberg47.de)

Parktangente Wilhelm-Guddorf-Str.  
Tasdorfer Str. 45–46

Di ..... 17:30–20:00



# Lichtenberg



## REHABILITATIONSSPORT

### ■ Ambulante Herzsportgruppe

Gesundheitssport  
Lichtenberg e.V.  
Jochen Becker,  
Tel.: 01 70 – 6 24 63 76  
mail–an–gsl@gmx.de

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

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5

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

### ■ Herzinsuffizienzgruppe

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5

Mi	08:00–09:00
Do	11:15–12:15

### ■ Herz–Kreislauf–Nachsorge (ohne Arzt)

Sporthalle

Allee der Kosmonauten 22a

Mo, Mi	12:30–13:30
Mi	08:00–09:00
Do	11:15–12:15

### ■ Rehabilitationssport

Sporthalle Seehausener Str.  
Seehausener Str. 5

Mo	14:45–16:00
Mo	13:30–14:45
Di, Do	07:30–08:45
Mi	08:30–09:30
Mi	12:30–13:45

### ■ Herzsport

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Dr. Andreas Heißel,  
Tel.: 7 26 26 72 19  
andreas.heissel@gmx.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://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
Di, Do	18:00–19:00
Do	15:20–16:20
Do	16:00–17:00
Do	17:00–18:00

### ■ STEP.De–Training

Sport-Gesundheitspark  
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

## TAI-CHI

### ■ Tai-Chi für Einsteiger, Kenner und Könner

Entspannung mit System e.V.  
Mirko Lorenz,  
Tel.: 01 76 – 84 78 99 52  
kontakt@entspannung-mit-system.de

Vincent–van–Gogh–Schule  
Wustrower Str. 26

Mi	18:00–19:30
----	-------------

## TANZEN

### ■ Line Dance

Sportverein Lichtenberg 47 e.V.  
Inga Rubbel,  
Tel.: 01 76 – 40 75 40 07  
praesidium@lichtenberg47.de

[www.lichtenberg47.de](http://www.lichtenberg47.de)

Sonnenuhr–Schule  
Franz–Jacob–Str. 33

Mo	18:00–19:30
----	-------------





Athletic Sport Sponsoring  
— ICH BIN DEIN AUTO

# EINFACH MAL NEU WAGEN!



## DIE **AUTO-FLAT** FÜR DEUTSCHLAND



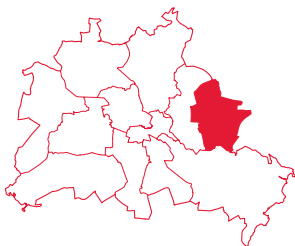
Scanne den QR-Code mit Deinem Smartphone  
und entdecke unser Autoangebot.

Athletic Sport Sponsoring  
0234 - 95 128 5800 | [beratung@ichbindeinauto.de](mailto:beratung@ichbindeinauto.de)

LANDER  
**SPO**  
**RT**  
UND  
**BER**  
**LIN**

Kooperationspartner seit 2000

# Marzahn-Hellersdorf



## BADMINTON

### ■ Badminton

1. Verein für Leichtathletik  
Fortuna Marzahn e. V.

Ursula Buchmann,  
Tel.: 5 62 89 49  
vorsitzende@vfl-fortuna-  
marzahn.de

[www.vfl-fortuna-marzahn.de](http://www.vfl-fortuna-marzahn.de)

Wilhelm-von-Siemens-  
Gymnasium  
Allee der Kosmonauten 134

Fr ..... 19:00–21:00

## FITNESS

### ■ Fitness und Aerobic

Sportverein Lichtenberg 47 e. V.

Sylvia Stark,  
Tel.: 01 77 – 4 41 34 32  
praesidium@lichtenberg47.de

[www.lichtenberg47.de](http://www.lichtenberg47.de)

Grundschule am Bürgerpark  
Jan-Petersen-Str. 18b

Mi ..... 19:00–20:30

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Gymnastik/Yoga/ Wirbelsäulengymnastik (Für Frauen)

1. Verein für Leichtathletik  
Fortuna Marzahn e. V.

Ursula Buchmann,  
Tel.: 5 62 89 49  
vorsitzende@vfl-fortuna-  
marzahn.de

[www.vfl-fortuna-marzahn.de](http://www.vfl-fortuna-marzahn.de)

Sporthalle  
Allee der Kosmonauten 143

Fr ..... 19:00–21:00



### ■ Gesundheitssport

Hellersdorfer Athletik-Club  
Berlin e. V.

Sandra Kramer,  
Tel.: 01 76 – 84 59 90 01  
info@athletik-club-berlin.de

[www.ac-berlin.de](http://www.ac-berlin.de)

ACB Sporthalle  
Feldberger Ring 17  
Zeiten bitte erfragen

## GYMNASTIK

### ■ Fitness- und Konditions- gymnastik (Für Frauen)

Gymnastik- u. Stepptanz-Verein  
Fortuna Biesdorf e. V.

Mandy Busse,  
Tel.: 01 79 – 2 78 88 29  
GymStep-Biesdorf@t-online.de

[www.gymstep.de](http://www.gymstep.de)

Georg-Klingenberg-Schule  
Alberichstr. 24

Di ..... 19:30–20:30

### ■ Gymnastik mit Musik

Grundschule am Hollerbusch  
Erich-Kästner-Str. 64

Di ..... 18:45–19:45

### ■ Mobil durch Bewegung

Georg-Klingenberg-Schule  
Alberichstr. 24

Mi ..... 19:30–21:30

### ■ Anti-Rost-Gruppe (Für Frauen)

Hellersdorfer Athletik-Club  
Berlin e. V.

Sabine Henneberger,  
Tel.: 01 72 – 9 76 79 42  
info@athletik-club-berlin.de

[www.ac-berlin.de](http://www.ac-berlin.de)

Sporthalle Carola-Neher-Str.  
Carola-Neher-Str. 47

Mo ..... 20:00–21:30

Do ..... 20:00–21:30

### ■ Gymnastik

Sportverein Lichtenberg 47 e. V.  
Marina Bahrke, Tel.: 56 49 86 11  
praesidium@lichtenberg47.de

[www.lichtenberg47.de](http://www.lichtenberg47.de)

Grundschule unter dem  
Regenbogen

Murtzener Ring 35–37

Mi ..... 19:00–20:00

Grundschule an der Mühle

Kienbergstr. 59

Do ..... 19:00–20:00

## LEICHTATHLETIK

### ■ Leichtathletik

1. Verein für Leichtathletik  
Fortuna Marzahn e. V.

Mario Meinel,  
Tel.: 0 15 23 – 8 93 57 59  
vorsitzende@vfl-fortuna-  
marzahn.de

[www.vfl-fortuna-marzahn.de](http://www.vfl-fortuna-marzahn.de)

Sportanlage

Allee der Kosmonauten 131

Zeiten bitte erfragen

## PILATES

### ■ Pilates / gesunder Rücken (Für Frauen)

Turn- und Sportgemeinschaft  
Berlin 07 e. V.

Christa Tietz,  
Tel.: 01 76 – 50 92 49 99  
christatietz33@gmail.com

Wolfgang-Amadeus-Mozart-  
Schule

Cottbusser Str. 23–25

Di ..... 19:15–20:00

## REHABILITATIONSSPORT

### ■ Herzsport

Hellersdorfer Athletik-Club  
Berlin e. V.

Sandra Kramer,  
Tel.: 01 76 – 84 59 90 01  
info@athletik-club-berlin.de

[www.ac-berlin.de](http://www.ac-berlin.de)

ACB Sporthalle

Feldberger Ring 17

Zeiten bitte erfragen

## SCHWIMMEN

### ■ Schwimmen

Hellersdorfer Athletik-Club  
Berlin e. V.

Gabriele Schmidt,  
Tel.: 01 76 – 84 59 90 01  
info@athletik-club-berlin.de

[www.ac-berlin.de](http://www.ac-berlin.de)

Schwimmhalle Kaulsdorf  
Clara-Zetkin-Weg 13  
Zeiten bitte erfragen

## TANZEN

### ■ Orientalischer Tanz (Für Frauen)

Fit und Fun Marzahn e. V.  
Kristin König, Tel.: 32 53 96 29  
vorstand@fitundfun-  
marzahn.de

[www.frauensporthalle-berlin.de](http://www.frauensporthalle-berlin.de)

Freizeitforum Marzahn  
Marzahner Promenade 55  
Mo ..... 17:00–18:30

### ■ Mobil durch Bewegung (Für Frauen)

Gymnastik – u. Steptanz – Ver-  
ein Fortuna Biesdorf e. V.  
Monika Schmidt, Tel.: 5 66 16 03  
GymStep–Biesdorf@t-online.de

[www.gymstep.de](http://www.gymstep.de)

Georg-Klingenberg-Schule  
Alberichstr. 24  
Di, Mi ..... 18:30–19:30

### ■ Tischtennis für Menschen mit Demenz und Angehörige



#### Wer kann mitmachen?

- Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz gemeinsam mit einem Angehörigen
- Personen jedes Alters, Tischtennisvorkenntnisse sind nicht erforderlich!
- **Dienstag ab 10.00 Uhr, bis zu zwei Stunden**  
In der Sporthalle  
Allee der Kosmonauten 119a, 12681 Berlin

**VfL FORTUNA Marzahn e. V.**  
**Abteilung Tischtennis - Gesundheitssport**  
**Jürgen Schäffner**

☎ 01 60 – 93 45 58 54

✉ [tischtennis@vfl-fortuna-marzahn.de](mailto:tischtennis@vfl-fortuna-marzahn.de)

## TISCHTENNIS

### ■ Gesundheitssport Tischtennis: FiTter 50+

1. Verein für Leichtathletik  
Fortuna Marzahn e. V.

Jürgen Schäffner,  
Tel.: 01 60 – 93 45 58 54  
tischtennis@vfl-fortuna-  
marzahn.de

[www.vfl-fortuna-marzahn.de](http://www.vfl-fortuna-marzahn.de)

Johann-Julius-Hecker-Schule  
Hohenwalder Str. 2  
Mi ..... 17:00–18:30

### ■ Tischtennis Damen, Herren, Senioren

Sportverein Lichtenberg 47 e. V.

Hendrik Lohse-Bossenz,  
praesidium@lichtenberg47.de

[www.lichtenberg47.de](http://www.lichtenberg47.de)

Grundschule unter dem  
Regenbogen  
Murtzaner Ring 35–37  
Mo, Di, Do, Fr ..... 19:00–22:00

### ■ Tischtennis Parkinson und Friends

Grundschule unter dem  
Regenbogen  
Murtzaner Ring 35–37

Mi ..... 16:30–18:30  
Sa ..... 10:30–12:30

## VOLLEYBALL

### ■ Volleyball

1. Verein für Leichtathletik  
Fortuna Marzahn e. V.  
Ursula Buchmann, Tel.: 5 62 89 49  
vorsitzende@vfl-fortuna-  
marzahn.de

[www.vfl-fortuna-marzahn.de](http://www.vfl-fortuna-marzahn.de)  
Johann-Julius-Hecker-Schule  
Hohenwalder Str. 2  
Zeiten bitte erfragen

### ■ Volleyball I

BSG Bezirksamt Marzahn e. V.  
Andreas Tschiersch,  
Tel.: 01 70 – 2 16 76 52  
bsg-ba-marzahn@live.de

Grundschule am Bürgerpark  
Jan-Petersen-Str. 18b  
Fr ..... 19:30–22:00

### ■ Volleyball IV

Johann-Julius-Hecker-Schule  
Hohenwalder Str. 2  
Do ..... 18:00–20:00

### ■ Volleyball V

Grundschule an der Mühle  
Kienbergstr. 59  
Mo ..... 19:00–22:00

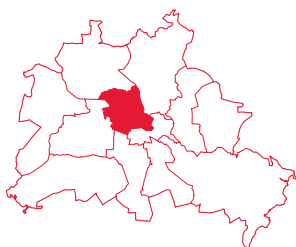
## WASSERGYMNASTIK

### ■ Wassergymnastik im Tiefwasser

Gesundheits-Sportverein  
Berlin e. V. – SV Gesu  
SV Gesu Geschäftsstelle,  
Tel.: 97 99 89 74  
kontakt@svgesu.de

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

Freizeitforum Marzahn  
Marzahner Promenade 55  
Mo ..... 11:00–11:40  
Mo ..... 11:00–11:45  
Mo ..... 11:40–12:20  
Mo ..... 11:45–12:30  
Mo ..... 12:20–13:00  
Mo ..... 12:30–13:15  
Mi ..... 13:00–13:45  
Mi ..... 13:45–14:30  
Mi ..... 14:30–15:15  
Do ..... 13:30–14:15  
Do ..... 14:15–15:00  
Do ..... 15:00–15:45  
Fr ..... 12:00–12:40  
Fr ..... 12:00–12:45  
Fr ..... 12:40–13:20  
Fr ..... 13:20–14:00



## AQUAFITNESS

### ■ Aqua-Fitness

Behinderten-Sportverein  
Wedding-Reinickendorf e. V.  
Angelika Becker, Tel.: 7 21 16 21  
a.becker@bsvwr.de

[www.bsvwr.de](http://www.bsvwr.de)

Kombibad Seestr.  
Seestr. 80

Sa ..... 15:00–16:00

## BALLSPIELE

### ■ Faustball und Fußball

BSG BA Tiergarten  
Bruno Janiszewski,  
Tel.: 01 76 – 57 95 90 56  
hogukoerner@web.de

Anne-Frank-Grundschule  
Paulstr. 20b

Mo ..... 20:00–22:00

### ■ Federball und Prellball

SportPark Poststadion  
Lehrter Str. 59

Di ..... 16:30–18:00

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Kreislauftraining

Behinderten-Sportverein  
Wedding-Reinickendorf e. V.  
Angelika Becker, Tel.: 7 21 16 21  
a.becker@bsvwr.de

[www.bsvwr.de](http://www.bsvwr.de)

Sporthalle Louise Schroeder  
Louise-Schroeder-Platz 1

Do ..... 19:30–21:00



### ■ Gesundheitstraining

Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.  
Lena Fürst, Tel.: 45 08 35 50  
wedding@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://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

Do, Fr ..... 14:00–14:45

Fr ..... 13:15–14:45

### ■ Herzsport

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

### ■ Medizinisches Krafttraining

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wedding  
Reinickendorfer Str. 61

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

### ■ Parkinson-Training

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

### ■ Rückentraining

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

## REHABILITATIONSSPORT

### ■ Reha-Sport im Wasser

Behinderten-Sportverein  
Wedding-Reinickendorf e. V.  
Angelika Becker,  
Tel.: 7 21 16 21  
a.becker@bsvwr.de

[www.bsvwr.de](http://www.bsvwr.de)

Kombibad Seestr.  
Seestr. 80

Sa ..... 17:00–18:45

### ■ Warmwassergymnastik im Reha-Becken

Gesundheits-Sportverein  
Berlin e. V. – SV Gesu  
SV Gesu Geschäftsstelle,  
Tel.: 97 99 89 74  
kontakt@svgesu.de

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

Kombibad Seestr.  
Seestr. 80

Mo ..... 14:45–15:30

Mo ..... 15:30–16:15

Mo ..... 16:15–17:00

Di ..... 19:45–20:30

Di ..... 20:30–21:15

Fr ..... 07:00–07:45

Fr ..... 07:45–08:30

So ..... 13:00–13:45

So ..... 13:45–14:30

### ■ Koronarsport

Turn-Sport-Verein Berlin-  
Wittenau 1896 e. V.  
Stephanie Panzig,  
Tel.: 4 15 68 67  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

Sportanlage Lüderitzstr.  
Lüderitzstr. 31–53

Fr ..... 16:30–17:45

Fr ..... 18:00–19:15

## SCHWIMMEN

### ■ Schwimmen für Erwachsene

Behinderten Sport-Freunde  
Frohnau e.V.

Frank Völkel,  
Tel.: 66 64 71 74  
f-voelkel-bsffrohnau@web.de  
[www.bsffrohnau.beepworld.de](http://www.bsffrohnau.beepworld.de)

Kombiad Seestr.  
Seestr. 80

Mi ..... 17:30–18:30

### ■ Schwimmen und Wassergymnastik

Behinderten-Sportverein  
Wedding-Reinickendorf e.V.

Angelika Becker, Tel.: 7 21 16 21  
a.becker@bsvwr.de

[www.bsvwr.de](http://www.bsvwr.de)

Kombiad Seestr.  
Seestr. 80

Sa ..... 13:00–15:00

Sa ..... 15:00–16:30

## TAI-CHI

### ■ Tai-Chi Einsteigerkurs

LJCTA – Lao Jia Chen Tai-Chi  
Association e.V.

F. Roenitz, Tel.: 30 11 24 91  
info@taichiverein.de

[www.taichiverein.de](http://www.taichiverein.de)

Leo-Lionni-Grundschule  
Müllerstr. 158

Do ..... 17:30–19:00

## TANZEN

### ■ Line Dance

Sport-Gesundheitspark  
Berlin e.V.

Lena Fürst, Tel.: 45 08 35 50  
wedding@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wedding

Reinickendorfer Str. 61

Mi ..... 10:00–11:30

Mi ..... 12:00–13:30

## TISCHTENNIS

### ■ BTTC Meteor

Berliner Tisch-Tennis-Club  
Meteor e.V.

Andreas Schrader,  
andreas.schrader@meteor-tt.de

[www.meteor-tt.de](http://www.meteor-tt.de)

Albert-Gutzmann-Schule  
Orthstr. 1

Mo, Mi ..... 18:00–21:45

Di, Fr ..... 17:00–21:45

### ■ Freizeitsport im Betriebs- sportverband Tischtennis

BSG/BVG-Nord e.V.

Wolfgang Zeitke,  
Tel.: 4 63 18 30

Wolfgang.Zeitke@gmx.de

Sporthalle Wiesenstraße  
Wiesenstr. 56–58

Di, Fr ..... 16:00–21:00

## WASSERGYMNASTIK

### ■ Wassergymnastik

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

wedding@sport-gesundheits-  
park.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Wedding

Reinickendorfer Str. 61

Mo, Di, Mi, 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, Di, Mi, Do ..... 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, Mi, Do ..... 16:00–16:45

Di, Mi, Do ..... 16:45–17:30

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

Fr ..... 18:45–19:30

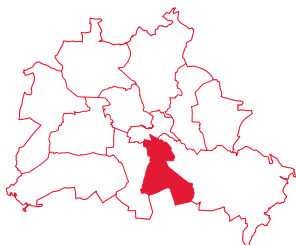
Sa ..... 09:00–09:45

Sa ..... 09:45–10:30

Sa ..... 10:30–11:15



# Neukölln



## ALLG. SPORTGRUPPE

### ■ Sport für Männer: Ballspiele, Fitness, Gymnastik

Turn- und Sportverein Neukölln  
1865 e. V.

Manfred Mattick, Tel.: 6 03 11 20  
geschaeftsstelle@tus-neukoelln.de

[www.tus-neukoelln.de](http://www.tus-neukoelln.de)

Hermann-Boddin-Grundschule  
Boddinstr. 55

Di ..... 20:00–21:30

### ■ Sport für Männer: Faustball, Gymnastik

Hugo-Heimann-Grundschule

Hugo-Heimann-Str. 20

Fr ..... 18:00–19:30

## FAUSTBALL

### ■ Faustball (Freizeitsport)

Turn- und Sportverein Neukölln  
1865 e. V.

Klaus Steinbrück, Tel.: 61 74 56 10  
geschaeftsstelle@tus-neukoelln.de

[www.tus-neukoelln.de](http://www.tus-neukoelln.de)

Albert-Einstein-Gymnasium  
Parchimer Allee 109

So ..... 09:30–12:00

## FITNESS

### ■ Aerobic

Turn- und Sportverein Neukölln  
1865 e. V.

Jennifer Teltow,  
Tel.: 01 60 – 94 80 65 72  
geschaeftsstelle@tus-neukoelln.de

[www.tus-neukoelln.de](http://www.tus-neukoelln.de)

Silberstein-Grundschule  
Silbersteinstr. 42

Mo ..... 19:00–20:30



### ■ Fit ab 50 für Männer und Frauen

Sportanlage Innstr.  
Innstr. 11

Mi ..... 12:00–13:00

### ■ Fitness 50+ und Spiele für Männer

Adolf-Reichwein-Schule  
Sonnentallee 188

Mo ..... 19:30–21:30

### ■ Turnen 1: Fitness und Gesundheit

Turn- und Sportverein Rudow  
1888 e. V.

Dorit Sabatin, Tel.: 6 63 50 30  
tsv.rudow@gmx.de

[www.tsv-rudow.de](http://www.tsv-rudow.de)

Matthias-Claudius-Schule  
Köpenicker Str. 148

Di ..... 18:00–19:30

### ■ Turnen 1: Kaha

Matthias-Claudius-Schule  
Köpenicker Str. 148

Fr ..... 17:30–18:30

### ■ Turnen 3: Fitness-Mix für Männer

Schliemann-Grundschule  
Groß-Ziethener-Chaussee 73–85

Fr ..... 19:30–21:30

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Fitness und Gymnastik

Turn- und Sportverein Neukölln  
1865 e. V.

Heike Kuckuck,  
Tel.: 68 40 91 86  
geschaeftsstelle@tus-neukoelln.de

[www.tus-neukoelln.de](http://www.tus-neukoelln.de)

Hermann-Boddin-Grundschule  
Boddinstr. 55

Di ..... 18:00–19:30

### ■ Seniorensport Fit ab 50

Sportanlage Innstr.  
Innstr. 11

Mi ..... 12:00–13:00

### ■ Turnen 1: Bodyshape

Turn- und Sportverein Rudow  
1888 e. V.

Dorit Sabatin, Tel.: 6 63 50 30  
tsv.rudow@gmx.de

[www.tsv-rudow.de](http://www.tsv-rudow.de)

Bruno-Taut-Schule  
Bruno-Taut-Ring 9c

Mi ..... 18:45–19:25

### ■ Turnen 1: Rücken-Fit

Matthias-Claudius-Schule  
Köpenicker Str. 148

Fr ..... 18:00–19:30

## ■ Turnen 2: Wirbelsäulen- gymnastik Fit im Kreuz

Christoph-Ruden-Schule  
An den Achterhöfen 13  
Do ..... 16:00–17:30

## ■ Turnen 8: 50 Plus – Unge- übte und Wiedereinsteiger

Matthias-Claudius-Schule  
Köpenicker Str. 148  
Fr ..... 16:30–17:45

## GYMNASTIK

## ■ Gymnastik nach Musik (Für Frauen)

Turn- und Sportverein Neukölln  
1865 e. V.  
Jutta Bork, Tel.: 6 06 77 50  
geschaeftsstelle@tus-neukoelln.de  
[www.tus-neukoelln.de](http://www.tus-neukoelln.de)  
Zürich-Schule  
Wederstr. 49  
Di ..... 17:30–19:00

## ■ Gymnastik und Prellball- spiel für Frauen

Kepler-Schule  
Zwillingestr. 21  
Fr ..... 18:00–20:30

## ■ Gymnastik und Rücken- schulung für Frauen

Sportanlage Innstr.  
Innstr. 11  
Di ..... 16:30–18:00

## ■ Turnen 1: Fit für 100 (Für Frauen)

Turn- und Sportverein Rudow  
1888 e. V.  
Dorit Sabatin,  
Tel.: 6 63 50 30  
tsv.rudow@gmx.de  
[www.tsv-rudow.de](http://www.tsv-rudow.de)  
Matthias-Claudius-Schule  
Köpenicker Str. 148  
Mi ..... 19:00–20:00

## ■ Turnen 1: Gymnastik Frauen

Matthias-Claudius-Schule  
Köpenicker Str. 148  
Mi ..... 19:00–20:15  
Mi ..... 20:15–21:45

## ■ Turnen 2: Fit ab 50 Partu

Gemeinschaftsschule Campus  
Efeuweg  
Efeuweg 34  
Mo ..... 20:00–21:45

## ■ Turnen 3: Frauengymnastik 60+

Schliemann-Grundschule  
Groß-Ziethener-Chaussee 73–85  
Mo ..... 19:30–21:00

## ■ Turnen 3: Rückengymnastik

Schliemann-Grundschule  
Groß-Ziethener-Chaussee 73–85  
Di ..... 17:15–18:15  
Di ..... 18:30–19:30  
Di ..... 20:00–21:30

## ■ Turnen 4: Seniorengymnastik

Gemeinschaftsschule Campus  
Efeuweg  
Efeuweg 34  
Mi ..... 16:00–17:15  
Do ..... 16:45–18:00

## ■ Turnen 5: Frauengymnastik Mikado

Albert-Einstein-Gymnasium  
Parchimer Allee 109  
Do ..... 18:30–20:00





## ■ Gymnastik

Weiss-Gold Casino Berlin e. V.  
Dieter Hoffmann,  
Tel.: 01 72 – 3 00 97 93  
wgc-berlin@gmx.de  
[www.weiss-gold-casino-berlin.de](http://www.weiss-gold-casino-berlin.de)  
Werner-Seelenbinder-Sportpark  
Neukölln  
Oderstr. 182  
Do ..... 17:45–18:45

## PILATES

### ■ Turnen 1: Pilates

Turn- und Sportverein Rudow  
1888 e. V.  
Dorit Sabatin, Tel.: 6 63 50 30  
tsv.rudow@gmx.de  
[www.tsv-rudow.de](http://www.tsv-rudow.de)  
Bruno-Taut-Schule  
Bruno-Taut-Ring 9c  
Mi ..... 19:30–20:30

## SCHWIMMEN

### ■ Schwimmen

Leichtathletikclub Stolpertruppe  
Berlin e. V.  
René Gerber, Tel.: 74 37 43 94  
info@stolpertruppe.de  
[www.stolpertruppe.de](http://www.stolpertruppe.de)  
Kombibad Gropiusstadt  
Lipschitzallee 27–33  
Mo ..... 19:30–20:30  
Mo ..... 20:30–21:30



## SENIORENTURNEN

### ■ Turnen 1: aktiv und gesund mit 65 Plus

Turn- und Sportverein Rudow  
1888 e. V.  
Dorit Sabatin, Tel.: 6 63 50 30  
tsv.rudow@gmx.de  
[www.tsv-rudow.de](http://www.tsv-rudow.de)  
Matthias-Claudius-Schule  
Köpenicker Str. 148  
Mo ..... 17:30–18:45

## TANZEN

### ■ Turnen 6: Standard, Latein

Turn- und Sportverein Rudow  
1888 e. V.  
Sabine Posadzy, Tel.: 6 64 44 54  
tsv.rudow@gmx.de  
[www.tsv-rudow.de](http://www.tsv-rudow.de)  
Matthias-Claudius-Schule  
Köpenicker Str. 148  
Mi ..... 20:15–21:45

### ■ Tanzen

Weiss-Gold Casino Berlin e. V.  
Dieter Hoffmann,  
Tel.: 01 72 – 3 00 97 93  
wgc-berlin@gmx.de  
[www.weiss-gold-casino-berlin.de](http://www.weiss-gold-casino-berlin.de)  
Werner-Seelenbinder-Sportpark  
Neukölln  
Oderstr. 182  
Do ..... 16:15–17:30

### ■ Traditioneller koreanischer Tanz

Werner-Seelenbinder-Sportpark  
Neukölln  
Oderstr. 182  
Di ..... 16:30–19:00  
Mi ..... 20:00–21:00  
Do ..... 19:00–21:30

## VOLLEYBALL

### ■ Freizeitvolleyball

Turn- und Sportverein Neukölln  
1865 e. V.  
Tony Gottstein,  
geschaeftsstelle@tus-  
neukoelln.de  
[www.tus-neukoelln.de](http://www.tus-neukoelln.de)  
Eduard-Mörke-Schule  
Stuttgarter Str. 35  
Di, Mi ..... 20:00–21:30

## WALKING

### ■ Walking (Sportliches Wandern)

Leichtathletikclub  
Stolpertruppe Berlin e. V.  
Bernhard Liebich,  
Tel.: 6 01 86 71  
info@stolpertruppe.de  
[www.stolpertruppe.de](http://www.stolpertruppe.de)  
degewo-Stadion  
Lipschitzallee 29  
Mi ..... 16:30–18:30  
Mi ..... 16:30–17:00  
Fr, Sa ..... 14:15–16:15

## WASSERGYMNASTIK

### ■ Wassergymnastik

Turn- und Sportverein Neukölln  
1865 e. V.  
Helga Günther,  
Tel.: 97 86 16 92  
geschaeftsstelle@tus-  
neukoelln.de  
[www.tus-neukoelln.de](http://www.tus-neukoelln.de)  
Kombibad Gropiusstadt  
Lipschitzallee 27–33  
Mi ..... 17:00–18:00



# 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

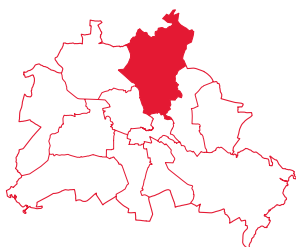
Berliner Wanderverband e. V.

Renate Blechschmidt, 0 30 - 9 16 63 98

[www.lsb-berlin.de](http://www.lsb-berlin.de) | [www.berliner-wanderverband.de](http://www.berliner-wanderverband.de)



# Pankow



## BADMINTON

### ■ Badminton

**Sportfreunde Karow e. V.**  
Uwe Menzer, Tel.: 2 78 75 39 80  
sportfreunde-karow@web.de  
Grundschule im Panketal  
Achillesstr. 31

Mo ..... 20:00–22:00  
Fr ..... 18:00–20:00

## BALLSPIELE

### ■ Freizeitballsport

**Turnverein Nordost e. V.**  
Geschäftsstelle, Tel.: 39 37 80 61  
vorstand@tvno-berlin.de

[www.tvno-berlin.de](http://www.tvno-berlin.de)

Bötzow-Grundschule  
John–Schehr–Str. 38  
Sa ..... 16:00–20:00



## FITNESS

### ■ Locker vom Hocker 70+

**SC Drehscheibe e. V.**  
Geschäftsstelle, Tel.: 21 60 72 82  
sc\_drehscheibe2001@yahoo.de  
[www.scdrehscheibe.de](http://www.scdrehscheibe.de)

Sportzentrum Pankow  
Binzstr. 61  
Di ..... 10:00–11:00

### ■ Spielball Kondi-Mix für Männer ab 50

Elisabeth–Christinen–Grundschule  
Rolandstr. 35

Do ..... 17:30–18:30

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

**Aktiv Gesundheitssport  
Berlin e. V.**  
Lars Daunheimer, Tel.: 47 37 59 12  
info@aktiv-berlin.de

[www.aktiv-berlin.de](http://www.aktiv-berlin.de)  
c/o Rückenwind  
Schönhauser Allee 118 Turm D  
Mo ..... 10:30–11:15

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

**Apollo Reha Sport e. V.**  
Jaqueline Hartmann,  
Tel.: 78 71 34 69  
info@apollo-fitness-world.de

[www.apollo-fitness-world.de](http://www.apollo-fitness-world.de)  
Borodinstr. 16  
Do ..... 11:40–12:30

### ■ Herz-Kreislauf-Training mit Ergometer

**Berliner Turn- und Sportclub e. V.**  
Geschäftsstelle, Tel.: 42 02 85 93  
info@berlinertsc.de

[www.berlinertsc.de](http://www.berlinertsc.de)  
Gymnastiksaal  
Paul–Heyse–Str. 29  
Di ..... 10:30–12:00

### ■ Herzsport

Gymnastiksaal  
Paul–Heyse–Str. 29  
Mo, Di ..... 08:30–09:30  
Mo, Di, Fr ..... 09:30–10:30  
Fr ..... 10:30–11:30

### ■ Tanz Dich fit

**Gesundheits-Sportverein  
Berlin e. V. – SV Gesu**  
Geschäftsstelle, Tel.: 97 99 89 74  
kontakt@svgesu.de

[www.gesundheitsport-berlin.de](http://www.gesundheitsport-berlin.de)  
Schule im Komponistenviertel  
Smetanastr. 27  
Di ..... 18:00–20:00

## GYMNASTIK

### ■ Wirbelsäulen-Gruppe

**Berliner Turn- und  
Sportclub e. V.**  
Geschäftsstelle, Tel.: 42 02 85 93  
info@berlinertsc.de

[www.berlinertsc.de](http://www.berlinertsc.de)  
Gymnastiksaal  
Paul–Heyse–Str. 29  
Mi ..... 09:00–10:00  
Mi ..... 10:00–11:00

### ■ Flott mit 70

**SC Drehscheibe e. V.**  
Geschäftsstelle, Tel.: 21 60 72 82  
sc\_drehscheibe2001@yahoo.de

[www.scdrehscheibe.de](http://www.scdrehscheibe.de)  
Sportzentrum Pankow  
Binzstr. 61  
Di ..... 11:00–12:00

### ■ Osteoporose-Athrose- Gymnastik

Sportzentrum Pankow  
Binzstr. 61  
Mo ..... 10:15–11:15

Gymnastikraum im Bürgerhaus  
Rosen-Schmidt-Str. 8–10

Do ..... 11:30–12:30  
Fr ..... 09:00–10:00  
Fr ..... 11:30–12:30  
Fr ..... 10:15–11:15

### ■ Fitness und Gesundheit

**Sportgemeinschaft  
Blankenburg e. V.**  
Hannelore Eltner,  
Tel.: 01 71 – 7 17 71 93  
hannelore-eltner@t-online.de

Hagenbeck Schule  
Gustav-Adolf-Str. 60  
Mo ..... 19:00–20:00  
Mo ..... 18:00–19:00  
Mi ..... 19:00–20:00



### ■ Funktionsgymnastik

Hagenbeck Schule  
Gustav-Adolf-Str. 60

Mo ..... 18:00–19:00  
Mi ..... 19:20–20:10

### ■ Gymnastik für Hausfrauen/ Seniorinnen

Turnverein Nordost e.V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 39 37 80 61  
vorstand@tvno-berlin.de

[www.tvno-berlin.de](http://www.tvno-berlin.de)

Wilhelm-von-Humboldt-Schule  
Erich-Weinert-Str. 70

Do ..... 16:00–17:30

### REHABILITATIONSSPORT

#### ■ Warmwassergymnastik im Reha-Becken

Gesundheits-Sportverein  
Berlin e.V. – SV Gesu  
Geschäftsstelle, Tel.: 97 99 89 74  
kontakt@svgesu.de

[www.gesundheits-sport-berlin.de](http://www.gesundheits-sport-berlin.de)

Schwimm- und Sprunghalle im  
Europasportpark (SSE)  
Paul-Heyse-Str. 26

Di ..... 07:30–08:15  
Di ..... 06:45–07:30  
Do ..... 12:00–12:45  
Do ..... 12:45–13:30  
Do ..... 13:30–14:15  
Do ..... 14:15–15:00  
Sa ..... 10:00–10:40  
Sa ..... 10:40–11:20  
Sa ..... 11:20–12:00

### SCHWIMMEN

#### ■ Seniorenübungsschwimmen

Kneippverein Berlin e.V.  
Erika Jensen, Tel.: 8 22 43 17  
info@kneipp-verein-berlin.de

[www.kneipp-verein-berlin.de](http://www.kneipp-verein-berlin.de)

Schwimm- und Sprunghalle im  
Europasportpark (SSE)  
Paul-Heyse-Str. 26

Di ..... 11:30–12:30

### TENNIS

#### ■ Tennistraining für Anfänger/Wiedereinsteiger

Tennisclub Medizin Berlin-  
Buch e.V.  
Hendrik Bronk,  
vorstand@tc-medizin-buch.de

[www.tc-medizin-buch.de](http://www.tc-medizin-buch.de)

TC Medizin Berlin-Buch e.V.  
Karower Str. 11

Fr ..... 18:00–20:00

### WASSERGYMNASTIK

#### ■ Wassergymnastik

Turnverein Nordost e.V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 39 37 80 61  
vorstand@tvno-berlin.de

[www.tvno-berlin.de](http://www.tvno-berlin.de)

Helene-Haesler-Schule  
Mendelssohnstr. 10

Mo, Di, Mi ..... 18:00–20:00

### YOGA

#### ■ Yoga

Turnverein Nordost e.V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 39 37 80 61  
vorstand@tvno-berlin.de

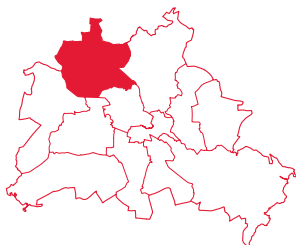
[www.tvno-berlin.de](http://www.tvno-berlin.de)

Sportkomplex Hansastr.  
Hansastr. 190

Mi ..... 19:30–21:30



# Reinickendorf



## ALLGEMEINER SPORT

### ■ Sport für Sehbehinderte und Blinde

Turn-Sport-Verein  
Berlin-Wittenau 1896 e.V.  
Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

Schule Am Park  
Eichborndamm 276–284  
Zeiten bitte erfragen

### ■ Seniorensport

Verein für Leibesübungen Tegel  
1891 e.V.  
Angelika Lüer, Tel.: 21 00 52 46 18  
Geschaeftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Zeiten bitte erfragen

## BADMINTON

### ■ Badminton

Saunafreunde Berlin –  
Familiensportverein e.V.  
Karl Henghuber,  
buero@saunafreunde-berlin.de

[www.saunafreunde-berlin.de](http://www.saunafreunde-berlin.de)

Paul-Löbe-Schule  
Lindauer Allee 23–25

Mo ..... 19:00–21:30

### ■ Badminton

Turn-Sport-Verein  
Berlin-Wittenau 1896 e.V.  
Christina Ulbricht, Tel.: 4 15 68 67  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

Bettina-von-Arnim-Schule  
Senftenberger Ring 49

Fr ..... 16:30–21:30



### ■ Badminton

Verein für Leibesübungen Tegel  
1891 e.V.  
Angelika Lüer, Tel.: 21 00 52 46 18  
Geschaeftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

Toulouse–Lautrec–Schule  
Miraustr. 126  
Zeiten bitte erfragen

## BOGENSCHIESSEN

### ■ Bogenschießen

Turn-Sport-Verein  
Berlin-Wittenau 1896 e.V.  
Ingo Schumann, Tel.: 40 91 49 28  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

TSV Wittenau –Bogensport–  
Königshorsterstr. 11 b  
Sa ..... 11:00–13:00

## ENTSPANNUNG

### ■ Meditatives Bogenschießen

Turn-Sport-Verein  
Berlin-Wittenau 1896 e.V.  
Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

TSV Berlin-Wittenau Halle  
Senftenberger Ring 40 a  
Mi ..... 18:30–20:30

## FITNESS

### ■ Aerobic

Sportclub Tegeler Forst e.V.  
SCTF Geschäftsstelle,  
Tel.: 40 58 65 21  
info@sc-tegeler-forst.de

[www.ignord.de](http://www.ignord.de)

Renée-Sintenis-Grundschule  
Laurinsteig 39–45  
Mi ..... 19:00–20:00

### ■ Fit am Morgen

Ellef–Ringnes–Grundschule  
Stolpmünder Weg 45  
Mi ..... 10:00–11:30

### ■ Sport–Spiel–Spaß für Männer ab 50

Renée–Sintenis–Grundschule  
Laurinsteig 39–45  
Fr ..... 19:30–21:30

### ■ Fit durch Bewegung

Verein für Bewegungsspiele  
Hermsdorf e.V.  
Angela Schellenberg,  
Tel.: 28 85 35 38  
mail@vfbhermsdorf.de

[www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

VfB Hermsdorf  
Am Ried 1  
Mi ..... 09:30–10:30

### ■ Fitness 60 plus

VfB Hermsdorf  
Am Ried 1  
Mo ..... 08:45–09:45  
Mo ..... 09:45–10:45  
Mo ..... 10:40–11:45

### ■ Fitness für Sie und Ihn

Renée–Sintenis–Grundschule  
Laurinsteig 39–45  
Mi ..... 20:00–21:30

### ■ Aerobic–Gymnastik–Mix

Verein für Leibesübungen  
Tegel 1891 e.V.  
Geschäftsstelle des Vereins,  
Tel.: 4 34 41 21  
Geschaeftsstelle@Vfl-Tegel.de  
[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)  
VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Mi ..... 20:15–21:15

### ■ Ausgleichsgymnastik für Frauen

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Do ..... 17:30–18:30

### ■ Bauch–Beine–Po

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Mi ..... 19:15–20:00  
Mi ..... 18:15–19:15

### ■ Feel Good – Powerfitness für Sie und Ihn

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Do ..... 19:30–20:30

### ■ Fit und Dance

Hatzfeldtallee 31–33  
Fr ..... 10:00–11:00

### ■ Fit und Fun – Workout

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Mo ..... 09:00–10:00  
Mo ..... 10:00–11:00

## ■ Fitness-Mix von Fuß bis Kopf

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Mi ..... 17:00–18:00  
Do ..... 16:30–17:30  
Do ..... 17:30–18:30

## ■ Outdoor Fitness

Hatzfeldtallee 31–33  
Zeiten bitte erfragen

## ■ Problemzonen–Gymnastik

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Fr ..... 10:00–11:00

## ■ Yoga–Gymnastik–Mix

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Di ..... 11:30–13:00

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Osteoporose/Arthrose Gymnastik

GST Beweggrund e. V.  
Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64  
gst@beweggrund.berlin  
[www.beweggrund.berlin](http://www.beweggrund.berlin)  
Haus Conradshöhe  
Falkenhorststr. 32–40  
Di ..... 09:00–10:00  
Do ..... 10:00–11:00

### ■ Bewegen statt schonen

**Sportclub Tegeler Forst e. V.**  
SCTfE Geschäftsstelle,  
Tel.: 40 58 65 21  
info@sc-tegeler-forst.de  
[www.ignord.de](http://www.ignord.de)  
Ellef–Ringnes–Grundschule  
Stolpmünder Weg 45  
Do ..... 20:00–21:00  
Fr ..... 10:00–11:00

### ■ Rücken und Entspannung

Renée–Sintenis–Grundschule  
Laurinsteig 39–45  
Di ..... 18:45–20:15

### ■ BodyundMind incl. Rückencoaching

Turn-Sport-Verein  
Berlin–Wittenau 1896 e. V.  
Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67  
info@tsv-berlin-wittenau.de  
[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)  
TSV Berlin–Wittenau Halle  
Senftenberger Ring 40 a  
Di ..... 18:15–19:15

### ■ BodyFit (Für Frauen)

Hausotter–Grundschule  
Hausotterplatz 4  
Di ..... 18:00–19:30

### ■ BodyFit incl. Rücken– coaching (Für Frauen)

Schule Am Park  
Eichborndamm 276–284  
Mi ..... 20:00–21:30  
Do ..... 18:00–19:00  
Fr ..... 19:00–20:00

### ■ Drums alive

TSV Berlin–Wittenau Halle  
Senftenberger Ring 40 a  
Mo ..... 19:00–20:00

### ■ Energy Dance

Jean–Krämer–Schule  
Alt–Wittenau 8–12  
Mo ..... 16:45–18:15

### ■ Fit und Vital

TSV Berlin–Wittenau Halle  
Senftenberger Ring 40 a  
Mi ..... 11:00–12:00

### ■ FitundVital (Für Frauen)

Sportanlage Scharnweberstr.  
Uranusweg 34  
Mi ..... 09:00–10:00

### ■ Hockerymnastik

TSV Berlin–Wittenau Halle  
Senftenberger Ring 40 a  
Di, Fr ..... 11:00–12:00  
Fr ..... 10:00–11:00

### ■ Karamba All in 1

TSV Berlin–Wittenau Halle  
Senftenberger Ring 40 a  
Mo, Di, Fr ..... 10:00–11:00  
Mi ..... 13:00–14:00

### ■ Karamba for men

TSV Berlin–Wittenau Halle  
Senftenberger Ring 40 a  
Di ..... 17:15–18:15

### ■ KARAMBA Light - Gymnastik

TSV Berlin–Wittenau Halle  
Senftenberger Ring 40 a  
Mi ..... 09:45–10:45

### ■ Karamba light (Für Frauen)

Schule Am Park  
Eichborndamm 276–284  
Do ..... 17:00–18:00

### ■ KARAMBA Power

TSV Berlin–Wittenau Halle  
Senftenberger Ring 40 a  
Mo ..... 11:00–12:00  
Di ..... 19:15–20:15  
Fr ..... 08:45–09:45

### ■ Pilates

Schule Am Park  
Eichborndamm 276–284  
Fr ..... 18:00–19:00

### ■ Wassergymnastik

Schule Am Park  
Eichborndamm 276–284  
Di, Mi ..... 16:00–16:40  
Di, Mi, Do ..... 16:40–17:20  
Di, Mi, Do ..... 17:20–18:00  
Di ..... 18:15–18:55  
Di ..... 19:00–19:40  
Di ..... 19:45–20:25  
Do ..... 18:00–18:40  
Do ..... 18:40–19:20

### ■ Atem und Bewegung

Verein für Bewegungsspiele  
Hermsdorf e. V.  
Regina Jankowski, Tel.: 4 04 29 25  
mail@vfbhermsdorf.de

### [www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

Gustav–Dreyer–Grundschule  
Freiherr–vom–Stein–Str. 31  
Do ..... 19:45–21:15

### ■ Wirbelsäulengymnastik

VfB Hermsdorf  
Am Ried 1  
Mo ..... 11:45–13:15  
Di ..... 19:30–21:00  
Mi ..... 13:15–14:45  
Do ..... 14:45–16:15

Gustav–Dreyer–Grundschule  
Freiherr–vom–Stein–Str. 31  
Di ..... 20:00–21:30

### ■ Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Verein für Leibesübungen Tegel  
1891 e. V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 4 34 41 21  
Geschäftsstelle@VfL–Tegel.de  
[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)  
VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29  
Mi ..... 09:00–10:30

## GYMNASTIK

### ■ Frauen–Gymnastik, Indiac

Behinderten–Sportverein  
Wedding–Reinickendorf e. V.  
Angelika Becker, Tel.: 7 21 16 21  
a.becker@bsvwr.de  
[www.bsvwr.de](http://www.bsvwr.de)  
Till–Eulenspiegel–Schule  
Humboldtstr. 8–13  
Mi ..... 17:00–19:00

# Reinickendorf

## ■ Gemischte Gruppe Gymnastik und Spiele

Till-Eulenspiegel-Schule  
Humboldtstr. 8-13

Mi ..... 19:00-21:00

## ■ Rückenschule

Till-Eulenspiegel-Schule  
Humboldtstr. 8-13

Fr ..... 16:00-18:00

## ■ Gymnastik

Saunafreunde Berlin – Familien-  
sportverein e. V.

Ulrike Brödler, Tel.: 43 66 76 97  
buero@saunafreunde-berlin.de

[www.saunafreunde-berlin.de](http://www.saunafreunde-berlin.de)

Havelmüller-Schule

Namslaust. 49-57

Mo ..... 17:15-18:15

## ■ Fit im Alter

Verein für Bewegungsspiele  
Hermsdorf e. V.

Regina Jankowsk, Tel.: 4 04 29 25  
mail@vfbhermsdorf.de

[www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

Gustav-Dreyer-Grundschule

Freiherr-vom-Stein-Str. 31

Di ..... 18:15-19:45

## ■ In Balance von Kopf bis Fuß

Gustav-Dreyer-Grundschule

Freiherr-vom-Stein-Str. 31

Do ..... 17:15-18:15

## ■ Lady Fitness

Georg-Herwegh-Gymnasium  
Fellbacher Str. 18-19

Do ..... 17:00-18:30

## ■ Locker auf dem Hocker

Gustav-Dreyer-Grundschule

Freiherr-vom-Stein-Str. 31

Do ..... 18:15-19:15

## ■ Beckenboden-Training (Für Frauen)

Verein für Leibesübungen Tegel  
1891 e. V.

Geschäftsstelle des Vereins,  
Tel.: 4 34 41 21

Geschäftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Mi ..... 18:00-19:00

## ■ Fitness Mix 65+ von Fuß bis Kopf

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Mi ..... 15:45-16:45

## ■ Gymnastik

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Zeiten bitte erfragen

## ■ Mobil und Fit ab 65 + und 75 +

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Do ..... 11:00-12:00

## ■ Mobil und Fit ab 75 +

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Do ..... 11:30-12:30

## ■ Stretch und Relax

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Mi ..... 19:00-20:00

## ■ Wirbelsäulen- Beckenboden-Gymnastik

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Fr ..... 11:00-12:00

## ■ Wirbelsäulengymnastik

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Mo ..... 18:00-19:00

Mo, Mi ..... 19:00-20:00

Di ..... 08:30-09:30

Di ..... 09:30-10:30

Di ..... 17:30-18:30

Mi ..... 11:00-12:00

Mi ..... 12:00-13:00

Do, Fr ..... 14:00-15:00

## ■ Wirbelsäulen-Gymnastik und Entspannung

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Mo ..... 10:00-11:00

## ■ Wirbelsäulen-Gymnastik und Rückenschule

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Mi ..... 11:00-12:00

Mi ..... 12:00-13:00

## LEICHTATHLETIK

### ■ Krafttraining und Lauf

Sportclub Tegeler Forst e. V.

SCTF Geschäftsstelle,

Tel.: 40 58 65 21

info@sc-tegeler-forst.de

[www.ignord.de](http://www.ignord.de)

Sporthalle Tegel

Hatzfeldtallee 27-32

Mi ..... 17:00-18:30

## ■ Leichtathletik für Senioren

Renée-Sintenis-Grundschule

Laurinsteig 39-45

Di ..... 18:30-20:30

## ■ Leichtathletik

Verein für Leibesübungen Tegel  
1891 e. V.

Holger Stuckwisch, Tel.: 4 34 41 21  
Geschäftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

Hatzfeldtallee 31-33

Zeiten bitte erfragen

## NORDIC WALKING

### ■ Sport im Park – Nordic Walking

Turn-Sport-Verein Berlin-  
Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

An der Sechserbrücke/  
Tegeler Hafen

Greenwichpromenade

Fr ..... 17:00-18:30

### ■ Nordic Walking

Verein für Bewegungsspiele  
Hermsdorf e. V.

Jutta Günther, Tel.: 4 04 57 60  
mail@vfbhermsdorf.de

[www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

VfB Hermsdorf

Am Ried 1

Mi ..... 10:00-11:30

### ■ Nordic Walking

Verein für Leibesübungen Tegel  
1891 e. V.

Claudia Kaping, Tel.: 4 33 44 46  
Geschäftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Mi, So ..... 17:30-18:30

## PÉTANQUE

### ■ Petanque

Saunafreunde Berlin –  
Familiensportverein e. V.

Ulrike Brödler, Tel.: 43 66 76 97  
buero@saunafreunde-berlin.de

[www.saunafreunde-berlin.de](http://www.saunafreunde-berlin.de)

Gelände der Saunafreunde Berlin

Süderholmer Steig 3

So ..... 14:30-16:00

## PILATES

### ■ Pilates

Sportclub Tegeler Forst e. V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 40 58 65 21  
info@sc-tegeler-forst.de

[www.ignord.de](http://www.ignord.de)

Ellef-Ringnes-Grundschule  
Stolpmünder Weg 45

Mo ..... 10:00–11:00  
Fr ..... 11:00–12:00

### ■ Pilates

Verein für Bewegungsspiele  
Hermsdorf e. V.

Gitta Listing, Tel.: 01 76 – 50649533  
mail@vfbhermsdorf.de

[www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

VfB Hermsdorf, Am Ried 1

Di ..... 09:30–10:30  
Di ..... 08:45–09:45  
Di ..... 09:45–10:45  
Mi ..... 20:00–21:00

### ■ Prellball

Verein für Bewegungsspiele  
Hermsdorf e. V.

Wolfgang Hahn, Tel.: 4 51 01 30  
mail@vfbhermsdorf.de

[www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

Richard-Keller-Schule  
Olafstr. 32–34

Mo ..... 20:00–21:30

## QIGONG

### ■ Qigong

Verein für Leibesübungen Tegeler  
1891 e. V.

Geschäftsstelle, Tel.: 4 34 41 21  
Geschäftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Do ..... 17:00–18:30

## REHABILITATIONSSPORT

### ■ Rehabilitationssport Orthopädie

Turn-Sport-Verein Berlin-  
Wittenau 1896 e. V.

Stephanie Panzig, Tel.: 4 15 68 67  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

Schule Am Park

Eichborndamm 276–284

Mo ..... 16:00–17:00  
Mo ..... 17:00–18:00

### ■ Koronarsport

Verein für Leibesübungen Tegeler  
1891 e. V.

Siegurd Geuer, Tel.: 4 34 41 21  
Geschäftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

Hoffmann-von-Fallerleben-  
Grundschule  
Ziekowstr. 80

Mo ..... 16:30–17:30  
Mo ..... 17:30–18:30  
Mo ..... 18:30–19:30  
Do ..... 18:45–19:45  
Do ..... 17:45–18:45  
Do ..... 16:45–17:45

### ■ Koronarsport bis 75 Watt

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Mo ..... 11:00–12:00  
Mo ..... 12:00–13:00  
Mo ..... 13:00–14:00  
Di ..... 15:00–16:00  
Di ..... 16:00–17:00  
Di ..... 17:00–18:00

## RUDERN

### ■ Allgemeiner Ruderbetrieb

Ruder-Club Tegelerort e. V.

Stefanie Plaumann,  
Tel.: 44 67 82 81  
vorstand@rctegelort-berlin.de

[www.rctegelort-berlin.de](http://www.rctegelort-berlin.de)

Ruder-Club Tegelerort

Schwarzspechtweg 42–44

Di ..... 19:00–21:00  
Mi ..... 18:00–21:00  
Fr ..... 17:00–20:00  
Sa ..... 11:00–14:00  
So ..... 10:00–18:00

### ■ Ruderausbildung Erwachsene

Ruder-Club Tegelerort

Schwarzspechtweg 42–44

Mi ..... 18:00–21:00  
Sa ..... 11:00–14:00



### ■ Rudersport in Heiligensee im Sommer

Ruder-Vereinigung Preußen  
Saffonia e. V.

Sportwart,  
Tel.: 4 31 16 52  
vorstand@rvp-saffonia.de

[www.rvp-saffonia.de](http://www.rvp-saffonia.de)

Ruder-Vereinigung Preußen  
Saffonia e. V.

Fährstr. 16

Di ..... 17:00–19:30  
Di ..... 10:00–16:00  
Do ..... 18:00–20:30

### ■ Rudersport in Heiligensee im Winter

Ruder-Vereinigung Preußen  
Saffonia e. V.

Fährstr. 16

Mo ..... 17:00–18:30  
Mi ..... 18:00–19:30  
Do ..... 17:00–20:00

## SCHWIMMEN

### ■ Schwimmen

Behinderten-Sportverein  
Wedding-Reinickendorf e. V.

Angelika Becker,  
Tel.: 7 21 16 21  
a.becker@bsvwr.de

[www.bsvwr.de](http://www.bsvwr.de)

Stadtbad Märkisches Viertel

Wilhelmsruher Damm 142d

Do ..... 19:00–21:00

### ■ Schwimmen

Saunafreunde Berlin –  
Familiensportverein e. V.

Ulrike Brödler,  
Tel.: 43 66 76 97  
buero@saunafreunde-berlin.de

[www.saunafreunde-berlin.de](http://www.saunafreunde-berlin.de)

Paracelsusbad/

Stadtbad Reinickendorf

Roedernallee 200–204

So ..... 17:30–18:30

### ■ Training für Nichtschwimmer

Sportclub Tegeler Forst e. V.  
SCTF Geschäftsstelle

Tel.: 40 58 65 21  
info@sc-tegeler-forst.de

[www.ignord.de](http://www.ignord.de)

Stadtbad Märkisches Viertel  
Wilhelmsruher Damm 142d

Mi ..... 18:00–18:45

# Reinickendorf

## ■ Schwimmen

Turn-Sport-Verein Berlin-Wittenau 1896 e.V.

Tobias Arlt, Tel.: 38 30 65 10  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

Stadtbad Märkisches Viertel  
Wilhelmsruher Damm 142d

Do ..... 16:00–19:00

## TANZEN

### ■ Tanz dich fit

Sportclub Tegeler Forst e.V.

Mattias Theile, Tel.: 40 58 65 21  
info@sc-tegeler-forst.de

[www.ignord.de](http://www.ignord.de)

Albrecht-Haushofer-Schule  
Kurzebracker Weg 40–46

Mo ..... 18:30–20:00

### ■ Line Dance

Verein für Bewegungsspiele  
Hermsdorf e.V.

Regina Jankowski,  
Tel.: 4 04 29 25  
mail@vfbhermsdorf.de

[www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

Gustav-Dreyer-Grundschule-  
Freiherr-vom-Stein-Str. 31

Mo ..... 18:00–19:00

Mo ..... 19:00–20:00

### ■ Tanz dich fit

Grundschule am Fließtal  
Seebadstr. 42–43

Do ..... 20:00–21:30

### ■ Tanz-Mix 50plus (Für Frauen)

Georg-Herwegh-Gymnasium  
Fellbacher Str. 18–19

Mo ..... 17:00–18:30

### ■ Tango-Argentino

Verein für Leibesübungen  
Tegel 1891 e.V.

Geschäftsstelle des Vereins,  
Tel.: 4 34 41 21

Geschäftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Di ..... 20:30–22:00

### ■ Tanzen – TC Blau Gold im VfL Tegel

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Zeiten bitte erfragen

## TENNIS

### ■ Tennis

Verein für Leibesübungen  
Tegel 1891 e.V.

Peter Klingsporn, Tel.: 4 04 64 66  
Geschäftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

VfL Tegel 1891

Hatzfeldtallee 29

Zeiten bitte erfragen

## TISCHTENNIS

### ■ Tischtennis

Füchse Berlin Reinickendorf  
Berliner Turn- und Sportverein  
von 1891 e.V.

Christoph Wölki,  
Tel.: 01 72 – 5 67 22 78

info@fuechse-berlin-  
reinickendorf.de

[www.fuechse-berlin-reinickendorf.de](http://www.fuechse-berlin-reinickendorf.de)

Grundschule am Schäfersee

Baseler Str. 2–6

Mo–Fr ..... 17:00–19:00

Mo ..... 19:15–20:30

### ■ Tischtennis

Turn-Sport-Verein Berlin-  
Wittenau 1896 e.V.

Holger Hackmann, Tel.: 4 31 26 02  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

Bettina-von-Arnim-Schule

Senftenberger Ring 49

Mi ..... 18:30–21:30

## ■ Tischtennis

Verein für Leibesübungen Tegel  
1891 e.V.

Dagmar Hübner,  
Tel.: 4 34 65 02

Geschäftsstelle@Vfl-Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

Gabriele-von-Bülow-Gymnasium  
Tile-Brügge-Weg 63

Mo, Di, Do, Fr ..... 18:00–21:30

## TURNEN

### ■ Turnen Frauen/Seniorinnen

Turn-Sport-Verein Berlin-  
Wittenau 1896 e.V.

Tobias Melanie, Tel.: 4 15 68 67  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

Schule Am Park

Eichborndamm 276–284

Mi ..... 21:00–21:25

Fr ..... 16:30–18:00

## VOLLEYBALL

### ■ Volleyball

Sportclub Tegeler Forst e.V.  
SCTF Geschäftsstelle,

Tel.: 40 58 65 21

info@sc-tegeler-forst.de

[www.ignord.de](http://www.ignord.de)

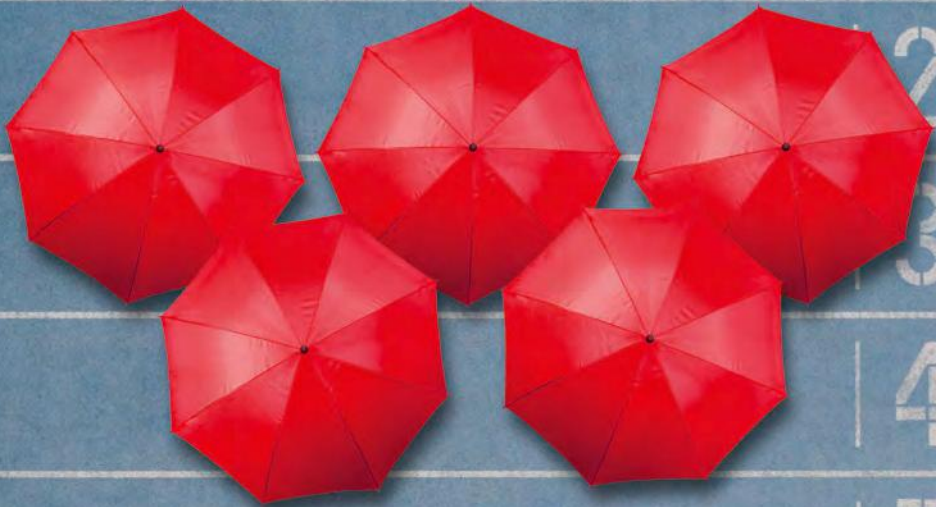
Georg-Herwegh-Gymnasium

Fellbacher Str. 18–19

Mo ..... 20:00–21:30







# 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

# Reinickendorf

## ■ Freizeit–Volleyball

### Verein für Bewegungsspiele Hermsdorf e.V.

Gerd Schwerdtfeger,  
Tel.: 01 72 – 3 08 61 90  
mail@vfbhermsdorf.de

[www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

Grundschule am Fließtal  
Seebadstr. 42–43

Mo ..... 20:00–21:30  
Mi ..... 17:45–18:00

## ■ Freizeit–Volleyball

### Verein für Leibesübungen Tegel 1891 e.V.

Angelika Lüer,  
Tel.: 21 00 52 46 18  
Geschäftsstelle@Vfl–Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

Borsigwalder Grundschule  
Mirastr. 100

Mo, Do ..... 20:00–22:00

## ■ Volleyball

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29

Mo, Do ..... 20:00–21:30

## WALKING

### ■ Lauftreff

#### Saunafreunde Berlin – Familiensportverein e.V.

Ulrike Brödler,  
Tel.: 43 66 76 97  
buero@saunafreunde-berlin.de

[www.saunafreunde-berlin.de](http://www.saunafreunde-berlin.de)

Gelände der Saunafreunde Berlin  
Süderholmer Steig 3

Mi, So ..... 09:00–10:30

## WASSERGYMNASTIK

### ■ Warm–Wassergymnastik

#### Behinderten Sport–Freunde Frohnau e.V.

Frank Völke,  
Tel.: 66 64 71 74  
f-voelkel-bsffrohnau@web.de

[www.bsffrohnau.beeppworld.de](http://www.bsffrohnau.beeppworld.de)

Toulouse–Lautrec–Schule  
Mirastr. 126

Do ..... 17:15–17:45  
Do ..... 17:45–18:15  
Do ..... 18:15–18:45  
Do ..... 18:45–19:15



## ■ Wassergymnastik

### Verein für Bewegungsspiele Hermsdorf e.V.

Reinhard Siebert,  
mail@vfbhermsdorf.de

[www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

VfB Hermsdorf  
Am Ried 1

Di ..... 17:00–18:00  
Di ..... 18:00–19:00

Toulouse–Lautrec–Schule  
Mirastr. 126

Mi ..... 18:00–18:50  
Mi ..... 18:50–19:45  
Mi ..... 19:45–20:30

## YOGA

### ■ Yin Yoga

#### Saunafreunde Berlin – Familiensportverein e.V.

Lydia Röder,  
Tel.: 01 76 – 50 46 19 10  
buero@saunafreunde-berlin.de

[www.saunafreunde-berlin.de](http://www.saunafreunde-berlin.de)

Gelände der Saunafreunde Berlin  
Süderholmer Steig 3

Mi ..... 16:30–17:30  
Mi ..... 18:00–19:00

### ■ Yoga Kurs der Abteilung Turnen

#### Sportliche Vereinigung Berliner Bären e.V.

Marc Runge,  
Tel.: 01 63 – 9 20 00 22  
vorstand@svberlinerbaeren.de

[www.svberlinerbaeren.de](http://www.svberlinerbaeren.de)

Ringelnatz–Grundschule  
Wilhelm–Gericke–Str. 7–13  
Do ..... 17:45–19:00

## ■ Yoga

### Turn–Sport–Verein Berlin– Wittenau 1896 e.V.

Stephanie Panzig,  
Tel.: 4 15 68 67  
info@tsv-berlin-wittenau.de

[www.tsv-berlin-wittenau.de](http://www.tsv-berlin-wittenau.de)

Hausotter–Grundschule  
Hausotterplatz 4

Mi ..... 18:30–20:00

## ■ Yoga

### Verein für Bewegungsspiele Hermsdorf e.V.

Astrid Reich, Tel.: 28 85 35 38  
mail@vfbhermsdorf.de

[www.vfbhermsdorf.de](http://www.vfbhermsdorf.de)

VfB Hermsdorf  
Am Ried 1

Mo ..... 20:00–21:30  
Di ..... 10:45–12:15  
Do ..... 18:30–20:00

## ■ Yoga

### Verein für Leibesübungen Tegel 1891 e.V.

Geschäftsstelle des Vereins,  
Tel.: 4 34 41 21  
Geschäftsstelle@Vfl–Tegel.de

[www.vfl-tegel.de](http://www.vfl-tegel.de)

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29

Fr ..... 18:15–19:15

VfL Tegel 1891  
Hatzfeldtallee 29

Fr ..... 17:00–18:00





**HIER HABEN  
ALLE IHREN  
SPAß.  
DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER.**

**HIER BIST DU ZUHAUSE!**

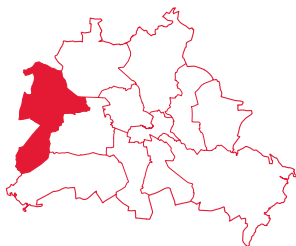
Denn Sport verbindet und bringt uns zusammen!  
Erlebe die Gemeinschaft in deinem Verein.

Alle Infos auf:

[www.dosb.de/verein\(t\)-gegen-einsamkeit](http://www.dosb.de/verein(t)-gegen-einsamkeit)



# Spandau



## AQUAFITNESS

### ■ Aquagymnastik

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

Susann Bügel,  
Tel.: 01 74 – 7 02 69 81  
info@scs-berlin.de

[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14

Mo–Fr, So	10:00–11:00
Mo–Fr, So	11:00–12:00
Mo, Di, Mi, Do	12:45–13:45
Mo–Fr	13:45–14:45
Di, Do, Fr, So	09:00–10:00
Di, Mi, Fr	19:00–20:00
Di, Mi, Fr	20:00–21:00
Di	17:45–18:30
Mi, Fr	21:00–22:00
Fr	12:00–13:00

## FITNESS

### ■ Fit ins Wochenende

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

Susann Bügel,  
Tel.: 01 74 – 7 02 69 81  
info@scs-berlin.de

[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14

Sa	10:00–11:30
----	-------------



### ■ Top Fit 70+

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14

Mo, Di	08:00–09:00
Mo–Fr	09:00–10:00
Mo–Fr	10:00–11:00

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

**Spannkraft e. V.**

Herr Theisen,  
Tel.: 36 28 91 70  
info@spannkraft-ev.de

[www.spannkraft-ev.de](http://www.spannkraft-ev.de)

Wilhelmstr. 23

Mi	13:00–13:45
Do	09:00–09:55
Do	10:00–10:55

### ■ Rücken- und Gesundheitsgymnastik

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

Susann Bügel,  
Tel.: 01 74 – 7 02 69 81  
info@scs-berlin.de

[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14

Mo	11:00–12:00
----	-------------

### ■ Wirbelsäulengymnastik

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14

Mi	10:00–11:00
Mi, Do	11:00–12:00

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

**Wasserkraft Berlin**

Jerome Rabba,  
Tel.: 3 98 31 99 13  
info@wasserkraft-berlin.de

[www.wasserkraft-berlin.de](http://www.wasserkraft-berlin.de)

Biberburg  
Gatower Str. 241

Di	11:00–11:45
Mi	10:15–11:00

## GYMNASTIK

### ■ Lady Gym

**Turn- und Sportverein  
Spandau 1860 e. V.**

TSV Spandau 1860 Geschäfts-  
stelle, Tel.: 37 59 50 80  
info@tsv-spandau-1860.de

[www.Tsv-Spandau-1860.de](http://www.Tsv-Spandau-1860.de)

Sportanlage Grüngürtel  
Askaniering 149

Mo	19:30–21:00
----	-------------





## ■ Ladygymnastik

Sportanlage Grüngürtel  
Askaniering 149  
Mo ..... 12:00–13:30

## ■ Gymnastik

**Versehrten-Sportverein  
Spandau e. V.**  
Geschäftsstelle, Tel.: 3 31 72 84  
infovsv18@gmail.com  
Sportanlage Grüngürtel  
Askaniering 149  
Mo ..... 14:00–15:00

## LEICHTATHLETIK

### ■ Leichtathletik Senioren

**Sport Club Siemensstadt  
Berlin e. V.**  
Kirsten Roggenkamp,  
info@scs-berlin.de  
[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)  
Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Zeiten bitte erfragen

## PILATES

### ■ Pilates

**Sport Club Siemensstadt  
Berlin e. V.**  
Susann Bügel,  
Tel.: 01 74 – 7 02 69 81  
info@scs-berlin.de  
[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)  
Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Mi ..... 18:00–19:00  
Mi ..... 19:00–20:00  
Do ..... 17:30–18:30  
Do ..... 18:30–19:30

## QIGONG

### ■ Qi Gong

**Sport Club Siemensstadt  
Berlin e. V.**  
Susann Bügel,  
Tel.: 01 74 – 7 02 69 81  
info@scs-berlin.de  
[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)  
Sport Centrum  
Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Do ..... 16:00–17:00

## REHABILITATIONSSPORT

### ■ Diabetes- und Gefäßsport

**Sport Club Siemensstadt  
Berlin e. V.**  
Susann Bügel,  
Tel.: 01 74 – 7 02 69 81  
info@scs-berlin.de  
[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)  
Sport Centrum  
Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Do ..... 13:45–14:30

### ■ Koronarsport

Sport Centrum  
Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Mi ..... 17:00–18:00  
Do ..... 10:00–11:00  
Do ..... 11:00–12:00  
Do ..... 11:15–12:15

### ■ Lungensport

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Di ..... 13:30–14:15  
Mi ..... 10:00–10:45  
Do ..... 13:15–14:00

### ■ RehaGymnastik

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Do, Fr ..... 09:00–09:45  
Fr ..... 16:00–16:45

### ■ RehaGymnastik bodenlos

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Do ..... 14:00–14:45

### ■ RehaGymnastik Hüfte/Knie

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Mo, Di ..... 11:00–11:45  
Do ..... 15:00–15:45

### ■ RehaGymnastik Wirbelsäule

Sport Centrum Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Mo ..... 12:30–13:15  
Mo, Mi, Do, Fr ..... 17:00–17:45  
Mo, Fr ..... 10:00–10:45  
Di ..... 15:45–16:30  
Mi ..... 09:00–09:45  
Mi ..... 15:00–15:45

## RUDERN

### ■ Rudern lernen

**Berliner Ruder-  
Gesellschaft e. V.**  
Rolf Greczmil,  
Tel.: 3 32 92 33  
geschaeftsstelle@brg1884.de  
[www.BRG1884.de](http://www.BRG1884.de)  
Berliner Ruder-Gesellschaft e. V.  
Dorfstr. 25f  
Sa ..... 10:00–13:00

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### ■ EVA – Erkennen. Vermeiden. Abwehren.

**Sport Club Siemensstadt  
Berlin e. V.**  
Susann Bügel,  
Tel.: 01 74 – 7 02 69 81  
info@scs-berlin.de  
[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)  
Sport Centrum  
Siemensstadt  
Bulstraße 14  
Mo ..... 12:00–12:45

# Spandau

## TANZEN

### ■ Standardtanz

Turn- und Sportverein Spandau  
1860 e. V.

Marc Meißner, Tel.: 37 59 50 83  
info@tsv-spandau-1860.de

[www.Tsv-Spandau-1860.de](http://www.Tsv-Spandau-1860.de)

TSV Spandau 1860 e. V.

Askaniering 150

Di ..... 19:00–21:30

### ■ Tanzkreis 60+

TSV Spandau 1860 e. V.

Askaniering 150

Mo ..... 10:00–11:30

## TENNIS

### ■ Tennis

Sport Club Siemensstadt  
Berlin e. V.

Stefan Gollnick,  
info@scs-berlin.de

[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)

Sport Centrum Siemensstadt

Bulstraße 14

Zeiten bitte erfragen



## TISCHTENNIS

### ■ Tischtennis

Versehrten-Sportverein  
Spandau e. V.

Manfred Schierenberg,  
Tel.: 3 67 91 09

infovsv18@gmail.com

Askanier-Grundschule

Borkzeile 34

Mi ..... 18:00–21:00

## YOGA

### ■ Yoga

Sport Club Siemensstadt Berlin e. V.

Susann Bügel,  
Tel.: 01 74 – 7 02 69 81

info@scs-berlin.de

[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)

Sport Centrum Siemensstadt

Bulstraße 14

Do ..... 19:30–20:30

Do ..... 20:30–21:30

## VOLLEYBALL

### ■ Volleyball

DJK Spandau

Jürgen Pasewaldt, Tel.: 3 63 00 15  
bialkowski@t-online.de

[www.djk-spandau.de](http://www.djk-spandau.de)

Schule an der Haveldüne

Jaczostr. 53

Mo ..... 19:30–21:30

### ■ Yoga

Turn- und Sportverein  
Spandau 1860 e. V.

Susanne Henoch, Tel.: 37 59 50 83  
info@tsv-spandau-1860.de

[www.Tsv-Spandau-1860.de](http://www.Tsv-Spandau-1860.de)

Sportanlage im Spektefeld

Im Spektefeld 27

Di ..... 18:00–19:20

Do ..... 18:30–20:00



# SICHER SEIN

mit defendo – Versicherungslösungen  
für den Seniorensport

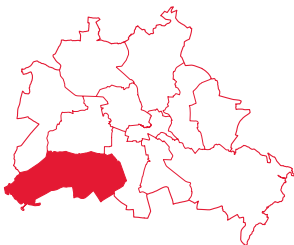
Ihr Ansprechpartner: Richard Spitzner

T 030 - 37 44 29 654

info@defendo-assekuranzmakler.de

[www.defendo-makler.de](http://www.defendo-makler.de)

# Steglitz-Zehlendorf



## AIKIDO

### ■ Aikido

**Steglitzer Sport Club Südwest  
1947 e.V.**

Benjamin Brühl,  
Tel.: 70 78 14 51  
info@ssc-suedwest.de

[www.ssc-suedwest.de](http://www.ssc-suedwest.de)

OSZ Bürowirtschaft I – Abteilung 1  
Florastr. 13

Mo ..... 18:30–20:00  
Do, So ..... 19:00–20:00  
Fr ..... 18:15–19:45



### ■ Aikido 50+

**Tendoryu Aikido Berlin e.V.**  
Dr. Peter Nawrot,  
peter@tendoryu-aikido.org

[www.tendoryu-aikido.org](http://www.tendoryu-aikido.org)

Süd-Grundschule  
Claszeile 56–57  
Do ..... 19:00–21:00

### ■ Aikido Selbstverteidigung

**Turn- und Sportverein Lichter-  
felde von 1887 (Berlin) e.V.**

Ralf Andrä,  
Tel.: 01 79 – 5 23 64 84  
info@tusli.de

[www.tusli.de](http://www.tusli.de)

Peter–Frankenfeld–Schule  
Wedellstr. 26

Do ..... 19:00–21:45  
Fr ..... 18:00–19:00

## BADMINTON

### ■ Badminton

**Turn- und Sportclub Wannsee  
1896 e.V.**

Geschäftsstelle,  
Tel.: 80 10 59 31  
info@tus-wannsee.de

[www.tus-wannsee.de](http://www.tus-wannsee.de)

Conrad–Schule  
Schulstr. 4  
Do ..... 19:30–21:00

### ■ Badminton

**Verein für Körperkultur  
Berlin-Südwest e.V.**

Grit Karen Hoessel,  
Tel.: 71 38 93 11  
verein@vfk-suedwest.de

[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)

Brøndby–Oberschule  
Dessauerstr. 63  
Mo ..... 19:00–21:30  
Mi ..... 19:30–21:30

## FITNESS

### ■ Athletiktraining

**Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.**  
Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50  
zehlendorf@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C  
Fr ..... 11:15–12:15

### ■ Ausdauertraining

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C  
Fr ..... 10:15–11:15



### ■ Golfer–Fitness

**Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C**

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

### ■ Fit und Fun

**Turn- und Sportclub Wannsee  
1896 e.V.**

Geschäftsstelle, Tel.: 80 10 59 31  
info@tus-wannsee.de

[www.tus-wannsee.de](http://www.tus-wannsee.de)

Conrad–Schule  
Schulstr. 4  
Di ..... 20:00–21:00

### ■ Fitness + Rücken Fit

Conrad–Schule  
Schulstr. 4  
Mi ..... 19:15–20:45

### ■ Mobil + Fit ab 50 +

Gymnastikhalle Wannsee  
Königstr. 42  
Di ..... 09:30–10:30  
Di ..... 10:45–11:45

### ■ Dynamisch in den Tag „Erwachsene/Senioren“

**Turn- und Sportverein Lichter-  
felde von 1887 (Berlin) e.V.**

Denise Heidinger,  
info@tusli.de

[www.tusli.de](http://www.tusli.de)

Stadion Lichterfelde  
Ostpreußendamm 3–17  
Di ..... 09:00–10:00

### ■ Kraft im Körper

**Verein für Körperkultur  
Berlin-Südwest e.V.**

Grit Karen Hoessel,  
Tel.: 71 38 93 11  
verein@vfk-suedwest.de

[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)

Ostpreußendamm 85 b  
Do ..... 17:30–18:30



## FREIZEITSPORT

### ■ Skigymnastik + Volleyball

Ski-SG Bund e.V.  
Peter Hindrich, Tel.: 8 15 40 80  
Peter.Hindrich@t-online.de

Fichtenberg Oberschule  
Rothenburgstr. 18  
Di ..... 17:00–20:00

## FREIZEITVOLLEYBALL

### ■ Volleyball (mixed, freizeitorientiert)

Steglitzer Sport Club  
Südwest 1947 e.V.  
Mechthild Meinhard,  
Tel.: 01 63 – 7 60 87 44  
info@ssc-suedwest.de

[www.ssc-suedwest.de](http://www.ssc-suedwest.de)  
Sporthalle Lippstädter Str. 5  
Lippstädter Str. 5  
Mo ..... 18:30–20:00

Kopernikus-Oberschule  
Lepsiusstr. 24–28  
Mo, Di, Do, Fr ..... 20:00–21:45

OSZ Bürowirtschaft I –  
Abteilung 1  
Florastr. 13  
Mo, Di, Mi, Fr ..... 20:00–21:45  
Mi ..... 18:30–20:00

Alt-Lankwitzer Grundschule  
Schulstr. 17–21  
Mi ..... 20:00–21:45  
Grundschule unter den Kastanien  
Kastanienstr. 6–8  
Do ..... 20:00–21:45

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

Aktiv Gesundheitssport  
Berlin e.V.  
Ralph Jambor,  
Tel.: 80 48 71 10  
ifarus@aktiv-berlin.de

[www.aktiv-berlin.de](http://www.aktiv-berlin.de)  
IFARUS Zehlendorf  
Potsdamer Chaussee 80  
Mi ..... 13:00–14:00

### ■ Ausgleichstraining

Sport-Gesundheitspark  
Berlin e.V.  
Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50  
zehlendort@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)  
Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C  
Mo ..... 20:00–21:30  
Mi ..... 18:45–20:15

### ■ Beckenboden-Training

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C  
Mo ..... 15:15–16:15  
Mi ..... 09:45–10:45  
Mi ..... 11:45–12:45  
Mi ..... 12:45–13:45  
Mi ..... 08:45–09:45  
Do ..... 08:30–09:30

### ■ Gesundheitstraining

Sport-Gesundheitspark Berlin-  
Zehlendorf, Clayallee 225 C  
Mo, Mi ..... 08:30–09:30  
Mo-Fr ..... 09:30–10:30  
Mo, Di, Mi, Fr ..... 10:00–11:00  
Mo, Di, Mi ..... 10:15–11:15  
Mo-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, Mi ..... 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 ..... 09:15–10:00  
Di ..... 09:15–10:15  
Di, Do ..... 09:30–10:15  
Di ..... 10:15–11:00  
Di, Mi, Do, Fr ..... 10:45–11:45  
Di, Mi, Do ..... 13:15–14:15  
Di ..... 14:00–14:45  
Di, Mi ..... 18:15–19:15  
Di ..... 19:15–20:15  
Mi, Fr ..... 11:15–12:15  
Mi ..... 11:45–12:45  
Mi, Do, Fr ..... 12:15–13:15  
Mi ..... 13:00–14:00  
Mi ..... 15:45–16:30  
Mi, Do ..... 17:00–18:00  
Mi ..... 17:30–18:30  
Mi ..... 19:15–20:00  
Do ..... 10:30–11:15  
Do ..... 11:45–12:45  
Do ..... 13:00–14:00  
Do, Fr ..... 14:15–15:15  
Do ..... 14:30–15:30  
Do ..... 15:15–16:00  
Do, Fr ..... 15:30–16:30  
Do, Fr ..... 16:00–17:00  
Do ..... 16:45–17:30  
Do ..... 17:45–18:45  
Do ..... 19:00–20:00  
Fr ..... 07:45–08:45  
Fr ..... 08:45–09:45  
Fr ..... 09:45–10:45  
Fr ..... 15:30–16:15  
Fr ..... 17:15–18:00  
Sa ..... 11:00–11:45  
Sa ..... 12:00–12:45 u. 13:00–13:45



# Steglitz-Zehlendorf

## ■ Medizinisches Krafttraining

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

## ■ Osteoporose-Aktivprogramm

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C  
Zeiten bitte erfragen

## ■ Parkinson-Training

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

## ■ Rückentraining

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C

Mo	14:15–15:15
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

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C

Di	12:00–13:00
Mi	17:30–18:30
Mi	18:30–19:30
Do	12:15–13:15
Do	11:15–12:15
Fr	16:15–17:15

## ■ Koronarsport

Turn- und Sportclub Wannsee  
1896 e.V.

Geschäftsstelle, Tel.: 80 10 59 31  
info@tus-wannsee.de

[www.tus-wannsee.de](http://www.tus-wannsee.de)

Gymnastikhalle Wannsee  
Königstr. 42

Mi 14:15–16:15

## ■ Koronar-/Herzsport

Turn- und Sportgemeinde Berlin  
Steglitz 1878 e.V.

Petra Messinger, Tel.: 7 91 90 19  
info@tsgsteglitz.de

[www.tsgsteglitz.de](http://www.tsgsteglitz.de)

Kopernikus-Oberschule  
Lepsiusstr. 24–28

Do 18:00–20:00

## ■ Rückenschule – Flexibar

Beethoven-Gymnasium  
Barbarastr. 9

Di 18:00–19:30

## ■ Pilates

Verein für Körperkultur Berlin-  
Südwest e.V.

Grit Karen Hoessel, Tel.: 71 38 93 11  
verein@vfk-suedwest.de

[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)

Ostpreußendamm 85 b

Fr 16:00–17:00

Fr 17:00–18:00



## ■ Feldenkrais

Verein für Leibesübungen  
Zehlendorf e.V.  
Geschäftsstelle VfL Zehlendorf,  
Tel.: 03 32 03 – 84 75 99  
geschaefsstelle@vfl-zehlendorf.de  
[www.vfl-zehlendorf.de](http://www.vfl-zehlendorf.de)  
Droste-Hülshoff-Schule  
Schönower Str. 8  
Mo ..... 17:00–18:30

## ■ Mobiler Rücken

Droste-Hülshoff-Schule  
Schönower Str. 8  
Mo ..... 18:30–20:00

## GYMNASTIK

### ■ Gymnastik mit Musik

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50  
zehendorf@sport-gesundheitspark.de  
[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)  
Sport-Gesundheitspark Berlin-  
Zehlendorf  
Clayallee 225 C  
Mi ..... 10:45–11:45

### ■ Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

Steglitzer Sport Club  
Südwest 1947 e.V.  
Dorothea Köhn,  
Tel.: 01 60 – 5 54 86 87  
info@ssc-suedwest.de  
[www.ssc-suedwest.de](http://www.ssc-suedwest.de)  
OSZ Bürowirtschaft I – Abteilung 1  
Florastr. 13  
Di ..... 18:00–20:00

### ■ Wirbelsäulen- und Funktionstraining

Kopernikus-Oberschule  
Lepsiusstr. 24–28  
Di ..... 18:00–20:00

### ■ Freude am Bewegen

Turn- und Sportclub Wannsee  
1896 e.V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 80 10 59 31  
info@tus-wannsee.de  
[www.tus-wannsee.de](http://www.tus-wannsee.de)  
Gymnastikhalle Wannsee  
Königstr. 42  
Di ..... 20:00–21:30

### ■ Gymnastik

Gymnastikhalle Wannsee  
Königstr. 42  
Di ..... 19:00–20:00

## ■ Frauen-Gymnastik

Turn- und Sportgemeinde Berlin  
Steglitz 1878 e.V.  
Petra Messinger, Tel.: 7 91 90 19  
info@tsgsteglitz.de  
[www.tsgsteglitz.de](http://www.tsgsteglitz.de)  
Paulsen-Gymnasium  
Gritznerstr. 57  
Di ..... 19:30–21:00

Beethoven-Gymnasium  
Barbarastr. 9  
Di ..... 19:30–21:00

## ■ Schongymnastik

Verein für Körperkultur  
Berlin-Südwest e.V.  
Grit Karen Hoessel,  
Tel.: 71 38 93 11  
verein@vfk-suedwest.de  
[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)  
Ostpreußendamm 85 b  
Mo ..... 10:30–11:10  
Mo ..... 11:15–12:00

## ■ Wirbelsäulengymnastik

Ostpreußendamm 85 b  
Mi ..... 16:00–17:00

## LEICHTATHLETIK

### ■ Leichtathletik Sportabzeichen-Treff

Turn- und Sportverein Lichter-  
felde von 1887 (Berlin) e.V.  
Klaus Scherbel, Tel.: 8 59 49 19  
info@tusli.de  
[www.tusli.de](http://www.tusli.de)  
Paulsen-Gymnasium  
Gritznerstr. 57  
Mi ..... 18:30–20:00

## PILATES

### ■ Pilates

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50  
zehendorf@sport-gesundheitspark.de  
[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)  
Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C  
Mo ..... 17:15–18:15  
Mo ..... 19:15–20:15  
Mo ..... 18:15–19:15  
Mi ..... 14:15–15:15  
Do ..... 13:15–14:15  
Fr ..... 15:00–16:00

## ■ Pilates

Turn- und Sportclub Wannsee  
1896 e.V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 80 10 59 31  
info@tus-wannsee.de  
[www.tus-wannsee.de](http://www.tus-wannsee.de)  
Conrad-Schule  
Schulstr. 4  
Mo ..... 18:30–19:30  
Mi ..... 09:00–10:00

## ■ Pilates

Verein für Leibesübungen  
Zehlendorf e.V.  
Geschäftsstelle VfL Zehlendorf,  
Tel.: 03 32 03 – 84 75 99  
geschaefsstelle@vfl-zehlendorf.de  
[www.vfl-zehlendorf.de](http://www.vfl-zehlendorf.de)  
Sporthalle Zehlendorf  
Onkel-Tom-Str. 60  
Mo ..... 09:30–11:00

## QIGONG

### ■ Qi Gong

Turn- und Sportclub Wannsee  
1896 e.V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 80 10 59 31  
info@tus-wannsee.de  
[www.tus-wannsee.de](http://www.tus-wannsee.de)  
Gymnastikhalle Wannsee  
Königstr. 42  
Di ..... 14:00–15:00

## REHABILITATIONSSPORT

### ■ Herzsport

Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.  
Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50  
zehendorf@sport-gesundheitspark.de  
[www.sport-gesundheitspark.de](http://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

# Steglitz-Zehlendorf

## ■ Lungensport

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

## ■ Sport bei Mukoviszidose

Sport-Gesundheitspark  
Berlin-Zehlendorf  
Clayallee 225 C

Mo, Do	12:30–13:30
--------	-------------

## ■ Sport bei Osteoporose

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

## ■ STEP.De–Training

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



## ■ Koronar-/Herzspport

Turn- und Sportgemeinde Berlin  
Steglitz 1878 e.V.

Petra Messinger, Tel.: 7 91 90 19  
info@tsgsteglitz.de

[www.tsgsteglitz.de](http://www.tsgsteglitz.de)

Kopernikus-Oberschule  
Lepsiusstr. 24–28

Di, Do	18:00–20:00
--------	-------------

## ■ Koronar-/Herzspport mit Arzt

Kopernikus-Oberschule  
Lepsiusstr. 24–28

Mi	18:00–20:00
----	-------------

## ■ Koronarsport

Verein für Körperkultur  
Berlin-Südwest e.V.

Grit Karen Hoessel,  
Tel.: 71 38 93 11  
verein@vfk-suedwest.de

[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)

Ostpreußendamm 85 b

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

## SCHWIMMEN

### ■ Schwimmen für Erwachsene

Verein für Körperkultur  
Berlin-Südwest e.V.

Grit Karen Hoessel, Tel.: 71 38 93 11  
verein@vfk-suedwest.de

[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)

Schwimmhalle Finckensteinallee  
Finckensteinallee 73

Mo	18:00–19:00
----	-------------

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### ■ Trainingsmix Jujitsu–Selbstverteidigung 50+

Steglitzer Sport Club Südwest  
1947 e.V.

Benjamin Brühl, Tel.: 70 78 14 51  
info@ssc-suedwest.de

[www.ssc-suedwest.de](http://www.ssc-suedwest.de)

OSZ Bürowirtschaft I –  
Abteilung 1  
Florastr. 13

So	17:00–19:00
----	-------------

## ■ Selbstverteidigung

Turn- und Sportclub Wannsee  
1896 e.V.

Geschäftsstelle, Tel.: 80 10 59 31  
info@tus-wannsee.de

[www.tus-wannsee.de](http://www.tus-wannsee.de)

Gymnastikhalle Wannsee  
Königstr. 42

Do	20:30–22:00
----	-------------

## TENNIS

### ■ Tennis spielen für alle Spielstärken

Tennisklub Blau-Gold Steglitz e.V.  
Matthias Mantey, Tel.: 7 71 68 86

tennis@blau-gold-steglitz.de  
[www.blau-gold-steglitz.de](http://www.blau-gold-steglitz.de)

Leonorenstr. 37–39  
Zeiten bitte erfragen

## TISCHTENNIS

### ■ Freizeittischtennis

BSG ALBA AG und Co. KG e.V.

Wolfgang Broede, Tel.: 7 12 82 21  
wolfbroede@t-online.de

Mercator-Grundschule  
Mercatorweg 8–10

Do	18:00–20:00
----	-------------

### ■ Freizeit-Tischtennis für Erwachsene

Steglitzer Tischtennis Klub  
Berlin e.V.

Christian Kühnel, Tel.: 77 19 08 81  
info@sttkberlin.de

[www.sttkberlin.de](http://www.sttkberlin.de)

Gymnasium Steglitz  
Heesestr. 15

Sa	13:00–15:00
So	10:00–12:00

### ■ Tischtennis (Senioren)

Verein für Körperkultur  
Berlin-Südwest e.V.

Grit Karen Hoessel, Tel.: 71 38 93 11  
verein@vfk-suedwest.de

[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)

Ostpreußendamm 85 b

Do	13:15–15:15
----	-------------



## ■ Gesundheitssport Tischtennis: FITter 50+, auch für Demenz- erkrankte



### Wer kann mitmachen?

- Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz gemeinsam mit einem Angehörigen
- Personen jedes Alters, Tischtennisvorkenntnisse sind nicht erforderlich!
- **Mittwoch von 17:30 bis 19:00 Uhr**  
**Nur nach Anmeldung**  
In der Sporthalle des Gymnasiums Steglitz, Heesestr. 15, 12169 Berlin

### Steglitzer Tischtennis Klub e. V.

Margrit Howald

☎ 8 53 28 23

✉ margrit.howald@freenet.de

Christian Kühnel

☎ 77 19 08 81

✉ christian@sttkberlin.de

## WASSERGYMNASTIK

### ■ Wassergymnastik

Verein für Körperkultur Berlin-Südwest e. V.

Grit Karen Hoessel, Tel.: 71 38 93 11  
verein@vfk-suedwest.de

[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)

Ostpreußendamm 85 b

Mi 12:00–13:00

## YOGA

### ■ Hatha Yoga

Sport-Gesundheitspark  
Berlin e. V.

Ingo Böhme, Tel.: 84 71 95 50  
zehendorf@sport-  
gesundheitspark.de

[www.sport-gesundheitspark.de](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Sport-Gesundheitspark

Berlin-Zehlendorf

Clayallee 225 C

Mi 10:00–11:00

Mi 11:00–12:00

### ■ Kundalini Yoga

Turn- und Sportclub Wannsee  
1896 e. V.

Geschäftsstelle, Tel.: 80 10 59 31  
info@tus-wannsee.de

[www.tus-wannsee.de](http://www.tus-wannsee.de)

Gymnastikhalle Wannsee

Königstr. 42

Do 11:00–12:30

### ■ Vinyassa-Yoga

Gymnastikhalle Wannsee

Königstr. 42

Di 17:30–19:00

### ■ Yoga

Verein für Körperkultur  
Berlin-Südwest e. V.

Grit Karen Hoessel, Tel.: 71 38 93 11  
verein@vfk-suedwest.de

[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)

Ostpreußendamm 85 b

Fr 19:15–20:45



## ■ Tischtennisfreizeitsport für Erwachsene

Ostpreußendamm 85 b

Di, Do 13:15–16:00

Do 20:00–22:00

Sa 09:30–12:00

## ■ Tischtennis

Zollsportgemeinschaft  
Berlin e. V.

Gerhard Klein,

Tel.: 7 75 53 42

vorsitz1@zollsport-berlin.de

[www.zollsport-berlin.de](http://www.zollsport-berlin.de)

Im Gemeindepark

Mühlenstr. 70

Mi 18:00–21:00

## VOLLEYBALL

### ■ Volleyball in gemischten Freizeitgruppen

1. Volleyball-Club Berlin e. V.

Franz-Josef Leigers,

Tel.: 8 55 30 83

f-jleigers@t-online.de

Helene-Lange-Schule

Lauenburger Str. 110–114

Di, Mi 20:00–21:30

Fr 18:30–20:00

## ■ Volleyball

Turn- und Sportclub Wannsee  
1896 e. V.

Geschäftsstelle, Tel.: 80 10 59 31

info@tus-wannsee.de

[www.tus-wannsee.de](http://www.tus-wannsee.de)

Dreilinden-Gymnasium

Dreilindenstr. 49

Mo 20:00–21:45

Conrad-Schule

Schulstr. 4

Fr 20:00–21:45

## ■ Volleyball

Turn- und Sportgemeinde Berlin  
Steglitz 1878 e. V.

Petra Messinger, Tel.: 7 91 90 19

info@tsgsteglitz.de

[www.tsgsteglitz.de](http://www.tsgsteglitz.de)

Grundschule am Königsgraben

Gallwitzallee 136–144

Zeiten bitte erfragen

## ■ Volleyball

Verein für Körperkultur  
Berlin-Südwest e. V.

Grit Karen Hoessel,

Tel.: 71 38 93 11

verein@vfk-suedwest.de

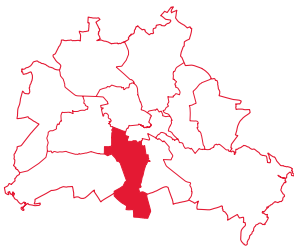
[www.vfk-suedwest.de](http://www.vfk-suedwest.de)

Sportanlage Ostpreußendamm

Ostpreußendamm 108

Zeiten bitte erfragen

# Tempelhof–Schöneberg



## BADMINTON

### ■ Badminton als Freizeitsport

BSG Federleicht e.V.  
Lothar Kummer, Tel.: 23 55 11 20  
federleicht-ev@online.de  
Werbellinsee–Grundschule  
Luitpoldstr. 38  
Do ..... 19:45–21:30

### ■ Badminton als Freizeitsport

Wassersport–Club Kurmark e.V.  
Bernhard Gärtner, Tel.: 7 42 23 43  
bernh.gaertner@t-online.de  
[www.wassersportclub-kurmark-berlin.de](http://www.wassersportclub-kurmark-berlin.de)  
Sporthalle Schwalbenbacher Str.  
Schwalbacher Str. 13–15  
Mo ..... 19:00–21:30

## BALLSPIELE

### ■ Sport für jung und alt

TSV Marienfelde 1890 e.V.  
Sandra Wolter,  
sport@tsv-marienfelde.de  
[www.tsv-marienfelde.de](http://www.tsv-marienfelde.de)  
Marienfelder Grundschule (Haus 1)  
Erbendorfer Weg 13  
Mo ..... 19:00–20:00



## FITNESS

### ■ Fit mit Musik (Für Frauen)

Tempelhofer Sportverein Marien-  
endorf 1897 Berlin e.V.  
Sieglinde Durulman,  
Tel.: 7 41 52 48  
info@tsvmariendorf97.de  
[www.tsvmariendorf97.de](http://www.tsvmariendorf97.de)  
Rudolf–Hildebrand–Grundschule  
Friedenstr. 23–25  
Do ..... 18:30–20:00

### ■ Fitness 50 +

Verein für Leibesübungen  
Lichtenrade 1894 e.V.  
Manuela Fritz–Dessau,  
Tel.: 7 44 04 77  
info@vfl-lichtenrade.de  
[www.vfl-lichtenrade.de](http://www.vfl-lichtenrade.de)  
Nahariya–Schule  
Nahariyastr. 13  
Di ..... 20:00–21:30

## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Ganzkörpertraining – mit integrierter Tiefen- muskulatur (Für Frauen)

Bewegungsimpuls e.V.  
Ingeborg Markmann,  
i.markmann@gmx.de  
LSB–Sportschule Gymnastikhalle  
Priesterweg 4  
Mi ..... 17:45–18:45

### ■ Stabilität des Rumpfes– Mobilität der Gelenke (Für Frauen)

LSB–Sportschule Gymnastikhalle  
Priesterweg 4  
Do ..... 17:45–19:15

### ■ Präventiver Gesundheitssport

TSV Marienfelde 1890 e.V.  
Hannie Wolter, Tel.: 7 21 15 35  
sport@tsv-marienfelde.de  
[www.tsv-marienfelde.de](http://www.tsv-marienfelde.de)  
Sporthalle am Baußnerweg  
Baußnerweg 8  
Mo ..... 16:30–19:30

### ■ Seniorengymnastik

Marienfelder Grundschule (Haus 1)  
Erbendorfer Weg 13  
Di ..... 17:30–18:30

## GYMNASTIK

### ■ Gymnastik mit Musik

Lunastik 84 e.V.  
Angela Obst,  
lunastik84@gmx.de  
[www.lunastik84.de](http://www.lunastik84.de)  
Sportplatz Tempelhofer Weg  
Tempelhofer Weg 62  
Mo ..... 18:45–19:45

### ■ Gymnastik für Damen

Tempelhofer Sportverein Marien-  
endorf 1897 Berlin e.V.  
Sieglinde Durulman, Tel.: 7 41  
52 48  
info@tsvmariendorf97.de  
[www.tsvmariendorf97.de](http://www.tsvmariendorf97.de)  
Rudolf–Hildebrand–Grundschule  
Friedenstr. 23–25  
Do ..... 20:00–21:30

### ■ Rückengymnastik

Rudolf–Hildebrand–Grundschule  
Friedenstr. 23–25  
Mo ..... 16:45–18:15

### ■ Fit mit Musik



### (Frauengymnastik)

TSV Marienfelde 1890 e.V.  
Hannie Wolter, Tel.: 7 21 15 35  
sport@tsv-marienfelde.de  
[www.tsv-marienfelde.de](http://www.tsv-marienfelde.de)  
Kiepert–Schule  
Prechtlstr. 21 und 23  
Mo ..... 20:00–21:00



## ■ Fitness-Gymnastik für Frauen und Männer

Kiepert-Schule  
Prechtlstr. 21 und 23  
Do ..... 20:00–21:30

## ■ Frauenfit

Marienfelder Grundschule (Haus 1)  
Erbendorfer Weg 13  
Do ..... 18:30–19:30

## ■ Präventive Seniorengymnastik

Marienfelder Grundschule (Haus 1)  
Erbendorfer Weg 13  
Di ..... 16:00–17:00  
Di ..... 17:15–18:15



## ■ Gymnastik

Verein für Leibesübungen  
Lichtenrade 1894 e. V.  
Manuela Fritz–Dessau,  
Tel.: 7 44 04 77  
info@vfl-lichtenrade.de

[www.vfl-lichtenrade.de](http://www.vfl-lichtenrade.de)  
Käthe–Kollwitz–Grundschule  
Mellener Str. 38–42  
Di ..... 20:00–21:00  
Do ..... 17:30–18:45  
Do ..... 19:00–20:15

## ■ Rücken Fit

Käthe–Kollwitz–Grundschul  
Mellener Str. 38–42  
Zeiten bitte erfragen

## ■ Gymnastik für Frauen

Wassersport-Club  
Kurmark e. V.  
Bernhard Gärtner,  
Tel.: 7 42 23 43  
bernh.gaertner@t-online.de  
[www.wassersportclub-kurmark-berlin.de](http://www.wassersportclub-kurmark-berlin.de)  
Marie–Elisabeth–Lüders–  
Oberschule  
Steinmetzstr. 79  
Mo ..... 19:00–21:30

## KARATE

### ■ Karate am Morgen Erwachsene/Senioren

Budo Akademie Berlin e. V.  
Marion Y Hornung,  
Tel.: 79 74 85 72  
budo-akademie-berlin@t-online.de  
[www.budo-akademie-berlin.de](http://www.budo-akademie-berlin.de)  
Budo Akademie Berlin  
Malteserstr. 139–143  
Mo, Mi ..... 11:00–12:00  
Di ..... 18:30–19:30  
Fr ..... 17:30–18:30



# Tempelhof-Schöneberg



## TAI-CHI

### ■ Chi Gong Karate

Budo Akademie Berlin e. V.

Marion Y Hornung,  
Tel.: 79 74 85 72

budo-akademie-berlin@t-online.de

[www.budo-akademie-berlin.de](http://www.budo-akademie-berlin.de)

Budo Akademie Berlin  
Malteserstr. 139-143

Mo ..... 12:00-13:00

## TANZEN

### ■ Folkstanz mit Livemusik

Lunastik 84 e. V.

Angela Obst,  
lunastik84@gmx.de

<https://www.lunastik84.de/>

Paul-Natorp-Oberschule  
Goßlerstr. 13-15

Di ..... 19:30-21:30



## TISCHTENNIS

### ■ Tischtennis

Tischtennissportfreunde  
Schöneberg

Andreas Käthner, Tel.: 4 03 30 40  
mail@tsfschoeneberg.de

[www.tsfschoeneberg.de](http://www.tsfschoeneberg.de)

Marie-Elisabeth-Lüders-Oberschule  
Steinmetzstr. 79

Di ..... 17:00-20:00

Fr ..... 18:00-20:00

## VOLLEYBALL

### ■ Volleyball für Erwachsene

Kneippverein Berlin e. V.

Wolfgang Richter,  
Tel.: 01 79 - 4 97 13 30  
info@kneipp-verein-berlin.de

[www.kneipp-verein-berlin.de](http://www.kneipp-verein-berlin.de)

Scharmützelsee-Grundschule  
Hohenstaufenstr. 49

Di ..... 18:30-20:00

### ■ Volleyball Frauen und Männer

TSV Marienfelde 1890 e. V.

Hannie Wolter, Tel.: 7 21 15 35  
sport@tsv-marienfelde.de

[www.tsv-marienfelde.de](http://www.tsv-marienfelde.de)

Kiepert-Schule  
Prechtlstr. 21 und 23

Di, Fr ..... 20:15-21:30

### ■ Freizeitvolleyball 1

Turnverein Friesen von 1865 e. V.

Richard Lauer, Tel.: 01 70 - 3 89 39 78  
info@tvfriesen.de

[www.tvfriesen.de](http://www.tvfriesen.de)

Prignitz Schule  
Pöppelmannstr. 2

Mo ..... 20:00-21:30







**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](http://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?

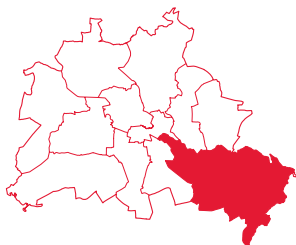
Mit nur wenigen Klicks finden Sie über die Arzt- und Psychotherapeuten-suche auf der Website der KV Berlin alle Praxisadressen zu Ihrer Suchanfrage sowie umfangreiche Informationen zu Sprechzeiten, Barrierefreiheit oder Spezialisierungen der Praxis.

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](http://www.kvberlin.de)

# Treptow-Köpenick



## GESUNDHEITSSPORT

### ■ Gymnastik für Stütz- und Bewegungsapparat

#### Behinderten-Sportverein Köpenick e.V.

Ingo Brödner, Tel.: 92 10 46 89  
post.an@bsv-koepenick.de

[www.bsv-koepenick.de](http://www.bsv-koepenick.de)

Grundschule am Fischerkiez  
Luisenstr. 16

Do ..... 17:00–18:30  
Fr ..... 17:00–19:00

### ■ Lungensport, COPP, Asthma

Grundschule am Fischerkiez  
Luisenstr. 16

Zeiten bitte erfragen

### ■ Gesundheitssport / ASG 11

#### Berliner Sportverein Akademie der Wissenschaften e.V.

Dörte Seifert,  
bsv.adw.vorstand@web.de

[www.adw-berlin.de](http://www.adw-berlin.de)

Gebrüder-Montgolfier-Gymnasium  
Ellernweg 20–22

Mo ..... 19:00–20:00

### ■ Osteoporose Prävention

#### Fitness-Gymnastik – Club Altglienicke

Geschäftsstelle, Tel.: 54 61 12 78  
info@fgc-altglienicke.de

[www.fgc-altglienicke.de](http://www.fgc-altglienicke.de)

Siriusstr. 14  
Mi ..... 18:00–18:55

### ■ Osteoporosegymnastik/Reha

#### Gesundheitssport Berlin-Brandenburg e.V.

Rezeption, Tel.: 67 89 40 30  
info@gspb-ebv.de

[www.gspb-ebv.de](http://www.gspb-ebv.de)

Pfarrer-Goosmann-Str. 11

Mo ..... 09:45–10:30  
Fr ..... 09:00–09:45  
Fr ..... 18:45–19:30

### ■ Osteoporosegymnastik/Reha

#### Gesundheitssportverein Hirschgarten e.V.

Stefan Teich, Tel.: 92 21 55 84

Vereinshaus Alte Druckerei  
Bölschestr. 86

Mo, Mi ..... 10:15–11:15

### ■ Osteoporosegymnastik/Reha

#### pro-fit Köpenick e.V.

Marina Weiser, Tel.: 65 48 74 44

[www.pro-fit-koepenick.de](http://www.pro-fit-koepenick.de)

Seelenbinder Str. 112–124

Mo ..... 17:00–17:45  
Di ..... 10:30–11:15

### ■ Osteoporosegymnastik/Reha

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

David Jahn, Tel.: 6 51 64 60

svemporkoepenick@t-online.de

[www.svemporkoepenick.de](http://www.svemporkoepenick.de)

Kietz 18 (im Hof)

Mo ..... 11:30–12:30  
Mo ..... 12:30–13:30  
Mi ..... 10:00–00:00

## GYMNASTIK

### ■ Fit im Alter

#### Adlershofer Gymnastik Club 2006 e.V.

Susanne Möbus, Tel.: 67 89 92 04  
info@agc06.de

[www.agc06.de](http://www.agc06.de)

Anna-Seghers-Schule

Radickestr. 43

Do ..... 16:45–17:45

### ■ Fitness für Sie und Ihn

Anna-Seghers-Schule

Radickestr. 43

Do ..... 19:00–20:00

### ■ Gymnastik

#### Berliner Sportverein Akademie der Wissenschaften e.V.

Brunhilde Gehrke, Tel.: 6 77 44 49  
bsv.adw.vorstand@web.de

[www.adw-berlin.de](http://www.adw-berlin.de)

Sporthalle Adlershof

Merlitzstraße 16 –  
Großberliner Damm

Mo ..... 17:00–18:30

### ■ Gymnastik

#### Gymnastik- und Steptanz-Verein Fortuna Biesdorf e.V.

Ute Deckert, Tel.: 6 56 36 30

GymStep-Biesdorf@t-online.de

[www.gymstep.de](http://www.gymstep.de)

Uhlenhorst-Grundschule

Wongrowitzer Steig 37

Mo ..... 18:45–19:45

### ■ Seniorengymnastik

#### Sportverein Empor Köpenick e.V.

David Jahn, Tel.: 6 51 64 60

[www.svemporkoepenick.de](http://www.svemporkoepenick.de)

Sporthalle

Kietz 18 (im Hof)

Mo ..... 08:30–09:30

Mo ..... 09:30–10:30

Di ..... 09:15–10:15

Di ..... 10:15–11:15

Di ..... 10:30–11:30

Mi ..... 08:00–09:00

Mi ..... 09:00–10:00

Mi ..... 13:00–14:00

Mi ..... 13:30–14:30

## KEGELN

### ■ Sportkegeln von 8 bis 88 Jahren

#### Sportverein Kleeblatt Berlin e.V.

Jürgen Liss, Tel.: 01 72 – 3 93 48 11  
j.liss@gmx.de

Völkerfreundschaft

Rudower Str. 4

Mi ..... 15:00–20:00

Do, Fr ..... 16:00–20:00

### ■ Sportkegeln

#### Sportverein Lichtenberg 47 e.V.

Ingo Müller, Tel.: 4 23 68 78

praesidium@lichtenberg47.de

[www.lichtenberg47.de](http://www.lichtenberg47.de)

Völkerfreundschaft

Rudower Str. 4

Di ..... 14:30–21:30

## REHABILITATIONSSPORT

### ■ Reha Sport

#### Adlershofer Gymnastik Club 2006 e.V.

Susanne Möbus, Tel.: 67 89 92 04  
info@agc06.de

[www.agc06.de](http://www.agc06.de)

Anna-Seghers-Schule

Radickestr. 43

Do ..... 18:00–18:45

## SCHWIMMEN

### ■ Schwimmen für geistig behinderte Menschen

Behinderten-Sportverein

Köpenick e. V.

Ingo Brödner, Tel.: 92 10 46 89

post.an@bsv-koepenick.de

[www.bsv-koepenick.de](http://www.bsv-koepenick.de)

Schwimmhalle Allendeiviertel

Pablo-Neruda-Str. 5

Sa ..... 10:00–11:45

### ■ Schwimmen

Turngemeinde in Berlin 1848 e. V.

Nicole Zöllner,

philip.krell@tib1848ev.de

[www.tib1848ev.de](http://www.tib1848ev.de)

Ahorn-Schule

Peter-Hille-Str. 118

Mo ..... 20:00–22:00

Sa, So ..... 09:00–11:00

Sa, So ..... 11:00–13:00

## TANZEN

### ■ Seniorentanz

Sportverein Empor

Köpenick e. V.

David Jahn, Tel.: 6 51 64 60

[www.svemporkoepenick.de](http://www.svemporkoepenick.de)

Sporthalle

Kietz 18 (im Hof)

Do ..... 11:15–12:45

## TENNIS

### ■ Tennis Training

Berliner Tennis-Club 92 e. V.

Jan Christian,

Tel.: 01 63 – 9 82 46 65

info@btc92.de

[www.btc92.de](http://www.btc92.de)

Berliner Tennis Club 92 e. V.

Bruno-Bürgel-Weg 125

Zeiten bitte erfragen

## WASSERGYMNASTIK

### ■ Wassergymnastik

Behinderten-Sportverein

Köpenick e. V.

Ingo Brödner,

Tel.: 92 10 46 89

post.an@bsv-koepenick.de

[www.bsv-koepenick.de](http://www.bsv-koepenick.de)

Schwimmhalle Allendeiviertel

Pablo-Neruda-Str. 5

Sa ..... 12:00–13:30

## YOGA

### ■ Yoga

Gymnastik- und Steptanz-

Verein Fortuna Biesdorf e. V.

Ute Deckert,

Tel.: 6 56 36 30

GymStep-Biesdorf@t-online.de

[www.gymstep.de](http://www.gymstep.de)

Uhlenhorst-Grundschule

Wongrowitzer Steig 37

Mo ..... 20:00–21:30



# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN



## DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Das Deutsche Sportabzeichen als der traditionelle Fitnessstest des Breitensports ist sehr beliebt, regt zu einem regelmäßig bewegten Leben bis ins hohe Lebensalter an und trägt vor allem zu einem gesunden Lebensstil bei. Durch die drei Leistungsstufen: BRONZE, SILBER und GOLD, fordert es die Sportabzeichenabsolvent\*innen zu Höchstleistungen.

### **Abnahme der Disziplinen**

Die Abnahme der Disziplinen erfolgt in nachfolgenden vier Gruppen, die den motorischen Grundeigenschaften entsprechen:

**Ausdauer**  
**Kraft**  
**Schnelligkeit**  
**Koordination**

Jede\*r, die\*der das Sportabzeichen ablegen möchte, muss je eine Disziplin aus den eben genannten Gruppen erfolgreich absolvieren (siehe nachfolgende Tabellen) sowie einen Schwimmnachweis erbringen (Gültigkeit bei Erwachsenen fünf Jahre). Maßgeblich ist die Altersklasse, die im Kalenderjahr erreicht wird. Minderleistungen in einer Disziplingruppe können nicht durch Mehrleistungen in einer anderen Disziplingruppe kompensiert werden.

### **Sportarten**

Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Gerätturnen – da ist für jede\*n etwas dabei.

### **Leistungsstufen**

Durch die Einführung der abgestuften Leistungsanforderungen, die mit Bronze, Silber und Gold ausgezeichnet werden, wird das eigene Leistungsniveau geprüft und zum anderen kann das Deutsche Sportabzeichen über alle Lebensphasen hinweg individuell genutzt werden. Die erbrachten sportlichen Leistungen werden mit Punkten bewertet:

**1 Punkt = Bronze**  
**2 Punkte = Silber**  
**3 Punkte = Gold**



## Gesamtwertung

Die Gesamtbewertung für das erfolgreiche Ablegen des Deutschen Sportabzeichens ergibt sich aus den erarbeiteten Punkten der vier verschiedenen Disziplinengruppen. Die Aufteilung in die drei Leistungsebenen stellt sich wie folgt dar:

- 4–7 Punkte = Bronze
- 8–10 Punkte = Silber
- 11–12 Punkte = Gold

Jede\*r die\*der das Deutsche Sportabzeichen ablegt, erhält einen Orden entsprechend seiner Leistung (Bronze, Silber oder Gold). Die Anzahl der abgelegten Sportabzeichen (pro Jahr kann ein Abzeichen erworben werden) wird addiert, so dass nach der 5., 10., 15. ...60. Verleihung ein bicolores Abzeichen verliehen wird.



## Das Deutsche Sportabzeichen – ein wichtiger Beitrag zur Inklusion

Zusammen Sport treiben und sich gemeinsam einer Leistungsprüfung stellen: Das Deutsche Sportabzeichen lässt Menschen mit und ohne Behinderung vereint aktiv werden! Nähere Informationen erhalten Sie beim Deutschen Behindertensportverband unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de).



## Gebühren

### Erwachsene:

#### 1. Urkunde und Abzeichen

Urkunde	je 3,00 €
Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	je 4,00 €

#### 2. Ersatz-/Zusatzabzeichen

Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	je 1,00 €
Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5–70)	je 3,00 €
Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold)	je 3,00 €
Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5–70)	je 4,00 €

### Kinder und Jugendliche:

Urkunde und Abzeichen sind kostenfrei

### Ansprechpartnerinnen beim Landessportbund Berlin – Sportabzeichenstelle:

Claudia Fietkau  
Marina Herrmann  
Jesse–Owens–Allee 2  
14053 Berlin

☎ +49 30 30002–148/147  
✉ [sportabzeichen@lsb-berlin.de](mailto:sportabzeichen@lsb-berlin.de)



# REGELMÄSSIGE SPORTABZEICHENTERMINE

## Charlottenburg–Wilmersdorf

**SKI-SG Bund e. V. und  
SG BMF 07 Berlin e. V.**

**Leichtathletik (inklusive)**

Thomas Nitz

☎ +49 30 81498338

✉ TMNITZ@web.de

Mo 16:30–18:30 Uhr

April bis September

Stadion Wilmersdorf,

Fritz-Wildung-Str. 9, 14199 Berlin

**SC Westend 1901 e. V.**

**Leichtathletik**

Michael Wiecha

☎ +49 30 43409167

✉ manager@westend1901.de

Mo 16:00–18:00 Uhr

April bis Oktober

Sportplatz Jungfernheide (Platz 1)

Jungfernheide 70, 13629 Berlin

## Lichtenberg

**SC Borussia 1920**

**Friedrichsfelde e. V.**

**Leichtathletik**

Petra Pfennig

☎ +49 176 45767235

✉ petra-pfennig@gmx.de

Mi 17:00–19:00 Uhr

April bis Oktober

nach vorheriger Anmeldung; in den

Sommerferien keine Abnahme

Stadion Friedrichsfelde

Zachertstr. 50, 10315 Berlin

## Mitte

**Allgemeiner Sportverein  
Berlin e. V.**

**Leichtathletik (inklusive)**

Marvin Jacob

☎ +49 152 02647370

✉ sportabzeichen.asvberlin@gmail.com

Mo 16:00–18:30 Uhr

Mi u. Fr 16:00–17:00 Uhr

ganzjährig

Poststadion Lehrter Str. 59

10557 Berlin

**BSG BVG Lichterfelde**

**Leichtathletik**

Klaus Baumgart

☎ +49 152 03939539

✉ klaus-tina@t-online.de

Mo 17:00 Uhr

Mai bis September

Stadion Rehberge

Afrikanische Str. 7 (Eingang

Otawistr.), 13351 Berlin

**TSV GutsMuths 1861 e. V.**

**Leichtathletik (inklusive)**

Frank Derikartz

☎ +49 160 97794687

✉ sportabzeichen@

tsvgutsmuths-berlin.de

Fr 17:00–19:00 Uhr

April bis September

**Schwimmen und Gerätturnen**

nach Absprache

Turn- und Freizeitzentrum

Wullenweber Str. 15, 10555 Berlin

## Neukölln

**LC Stolpertruppe Berlin e. V.**

**Leichtathletik und Schwimmen**

(inklusive)

Friedrich Veuhoff

☎ +49 30 6023067

✉ sportabzeichen-lcsb@t-online.de

Mi 15:00–17:00 Uhr

Sa 14:00–17:00 Uhr

ganzjährig

nach vorheriger Anmeldung

Degewo-Stadion

Lipschitzallee 29, 12351 Berlin

## Pankow

**Sporttreff Karower Dachse e. V.**

**Leichtathletik**

Mandy Thoms

☎ +49 30 94633570

✉ info@karowerdachse.de

Sa 10:00–12:00 Uhr

Termine:

19. August, 02. und 30. Septem-

ber sowie 14. Oktober 2023

nach vorheriger Anmeldung

Marianne-Buggenhagen-Schule

Ernst-Busch-Str. 27, 13125 Berlin

**Back-Up Sportsolutions e. V.**

**Leichtathletik und Radfahren**

(inklusive)

Konrad Polcuch

☎ +49 179 1602229

✉ backup20.berlin@gmail.com

Mo 19:00 Uhr

Mai bis Oktober

weitere Termine nach Absprache

Kissingen-Stadion Pankow

Forchheimer Str. 22, 13189 Berlin

Radfahren Termine/Ort erfragen

## Reinickendorf

**BSV-Wedding Reinickendorf  
e. V.**

**Leichtathletik (inklusive)**

Elke Meiritz

☎ +49 177 8388328

✉ e.meiritz@bsvwr.de

Di 16:00–19:00 Uhr

Mai bis September

**Schwimmen und Gerätturnen**

nach Absprache

Sportplatz Göschenplatz

Göschenstr. 9

13437 Berlin

**TSV Berlin-Wittenau 1896 e. V.**

**Leichtathletik**

Lothar Kubig

☎ +49 177 7121261

✉ lothar.kubig@web.de

Di 17:00 Uhr

April bis Oktober

jeweils am letzten Dienstag des

Monats und nach Vereinbarung

Stadion Finsterwalder Str. 58-62

13435 Berlin

**Schwimmen**

nach Absprache

Strandbad Lübars

**Saunafreunde Berlin –  
Familiensportverein e. V.**

**Leichtathletik, Schwimmen und**

**Radfahren (inklusive)**

Ingo Brödler

☎ +49 30 43605538

✉ sportabzeichen@

saunafreunde-berlin.de

Di 17:00–18:00 Uhr

Sa und So 14:30–16:00 Uhr

ganzjährig

weitere Termine nach Absprache

Sportplatz

Platenhofer Weg 61 (Di)

und Vereinsgelände

Süderholmer Steig 3 (Sa und So)

13503 Berlin

**VfB Hermsdorf e. V.**

**Leichtathletik, Gerätturnen,**

**Radfahren und Schwimmen**

(inklusive)

Detlef Salchow

☎ +49 30 4013644

☎ +49 30 28853538

✉ detlef.salchow@gmx.de

Fr 18:00–20:00 Uhr

April bis September

Sportplatz Heidenheimer Str. 53

13467 Berlin

Radstrecke Ruppiner Chaussee

Termine erfragen



### VfL Tegel 1891 e. V.

#### Leichtathletik (inklusive)

Karla Vetter

☎ +49 30 41107190

☎ +49 171 4846449

✉ karla@vettercolor.de

**Mi 17:00–19:00 Uhr**

**Mai bis September**

**jeden 2. und 4. So 10:00–12:00 Uhr**

Sportanlage Hatzfeldtallee 29

13509 Berlin

#### Schwimmen

**Mo 19:00–20:00 Uhr**

**ganztägig**

Stadtbad Märkisches Viertel

Wilhelmsruher Damm 142 D

13439 Berlin

#### Nordic Walking

**jeden 3. So, nach Anmeldung**

Treffpunkt Waldparkplatz

Schulzendorfer Str. Hermsdorf

13467 Berlin

### Spandau

### SC Siemensstadt Berlin e. V.

#### Schwimmen und Leichtathletik (inklusive)

Lars Ritzrau

☎ +49 30 3800224

✉ ritzrau@scs-berlin.de

**ganztägig**

**Termine nach Vereinbarung**

Sportzentrum Siemensstadt

Buolstraße 14, 13629 Berlin

### Sportfreunde Kladow e. V.

#### Leichtathletik und Schwimmen (inklusive)

Svenja Peiker

☎ +49 30 3657780

✉ sportabzeichen@sf-kladow.de

**So 10:00 Uhr**

**Mai bis Oktober**

**jeweils am ersten**

**Sonntag des Monats**

[www.sf-kladow.de/sport/](http://www.sf-kladow.de/sport/)

[sportabzeichen-abnahme-2023](http://sportabzeichen-abnahme-2023)

**nach vorheriger Anmeldung/**

**weitere Termine nach Absprache**

Sportplatz am

Hans-Carossa-Gymnasium

Am Landschaftspark Gatow 40

14089 Berlin

### VfV Spandau 1922 e. V.

#### Leichtathletik

Hartmut Knobloch

☎ +49 30 3355126

✉ sportabzeichen@vfv-spandau.de

**Mo 17:30–19:30 Uhr**

**April bis Oktober**

Stadion Hakenfelde Str. 29

**November bis März**

Sporthalle Carl-Schurz-Grundschule

Hakenfelder Str. 32

13587 Berlin

### Steglitz-Zehlendorf

#### Behinderten Sportverein

#### Zehlendorf e. V.

#### Schwimmen (inklusive)

Peter Steffen

☎ +49 170 9959000

✉ famsteffenklm@aol.com

☎ info@

behindertensportvereinzehlendorf.de

**Termine nach Vereinbarung**

Schwimmhalle Hüttenweg

Hüttenweg 41,14195 Berlin

#### Leichtathletik

Ernst-Reuter-Sportfeld

Onkel-Tom-Straße 40, 14169 Berlin

### HELIOS Berlin Verein für Gesundheit und Sport e. V.

#### Leichtathletik, Schwimmen,

#### Radfahren und Gerätturnen

Ute Dörbandt

☎ +49 157 32124710

✉ utedoe@gmx.net

**So 11:00 Uhr**

**Mai bis Oktober**

**jeweils am 1. Sonntag des Monats**

Im Jagen 57/58 (Königsweg 8/

Pappelplatz), 14193 Berlin

### VfK Berlin-Südwest e. V.

#### Leichtathletik

Gunnar Lübke

☎ +49 160 90513500

✉ leichtathletik@vfk-suedwest.de

**Sa oder So 12:00 Uhr**

**Mai bis September**

**nach vorheriger Anmeldung**

Stadion Lichtenfelde

Ostpreußendamm 3-17

12207 Berlin

### Tempelhof-Schöneberg

### VfL Lichtenrade 1894 e. V.

#### Leichtathletik

Ute Martens

☎ +49 30 7033403

✉ u.martens@vodafonemail.de

**Do 17:30–19:00 Uhr**

**Mai bis September**

**nach vorheriger Anmeldung**

Sportplatz

Halker Zeile 151, 12305 Berlin

### Schulsportverein

#### Lichtenrade e. V.

#### Leichtathletik

Gabriele Müller

☎ +49 176 52878719

✉ gabriele\_mueller3@web.de

**Sa 14:30–16:30 Uhr**

**März bis Oktober**

**In den geraden Kalender-**

**wochen/außer Schulferien**

Sportplatz

Georg-Büchner-Gymnasium

Lichtenrader Damm 224

12305 Berlin

### BSG IBM Klub Berlin e. V.

#### Leichtathletik (inklusive)

Angelika Jankowski

☎ +49 30 7039607

✉ angelikajankowski@gmx.de

Dieter Kramuschke

☎ +49 30 7422450

**Di oder Mi 16:30–18:00 Uhr**

**April bis Oktober**

**nach vorheriger Anmeldung**

Dr.-Hans-Hess-Stadion

Wildspitzweg 12-46

12107 Berlin

### Treptow-Köpenick

### ESV Lok Schöneeweide e. V.

#### Leichtathletik

Sportanlage des

ESV Lok Schöneeweide

Adlgerstell 105

12439 Berlin

Weitere Informationen unter:

[www.esvlokschoeneweide.de](http://www.esvlokschoeneweide.de)

#### Schwimmen

✉ sven.lang@t-online.de

**nach vorheriger Anmeldung**

Schwimmhalle Baumschulenweg

Neue Krugallee 209, 12439 Berlin

#### Gerätturnen

✉ bgturnen.esv@gmx.de

**nach vorheriger Anmeldung**

Sporthalle am Adlgerstell 143

12439 Berlin



## Weitere Infos

Unter dem Link [bit.ly/Sportabzeichen23](http://bit.ly/Sportabzeichen23) finden Sie alle aktuellen Informationen und Materialien rund um das Deutsche Sportabzeichen.

**Nimm die Herausforderung an!**



## FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>Übung</b>																									
<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)		20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10
<b>10 km Lauf</b> (in Min.)		84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00
<b>75 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)		69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		800 m												400 m											
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30
<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)		57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30
<b>Medizinball</b> (2kg, in m)		7:50	8:00	8:75	7:50	8:00	8:75	7:00	7:75	8:50	6:50	7:50	8:50	6:00	7:25	8:25	5:25	6:75	8:25	4:75	6:50	8:00	4:25	6:00	7:75
<b>Kugelstoßen</b> (in m)		4 kg												3 kg											
		6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:25	6:75	7:25	6:00	6:50	7:00	5:50	6:00	6:50	5:25	5:75	6:25	5:25	6:00	7:00
<b>Steinstoßen</b> (in m)		5 kg												3 kg											
		10:65	11:25	11:85	10:80	11:40	12:00	10:10	10:70	11:35	9:50	10:15	10:70	9:00	9:50	10:20	8:60	9:20	9:85	8:30	8:95	9:70	9:80	10:60	11:40
<b>Standweitsprung</b> (in m)		1:65	1:85	2:05	1:60	1:80	2:00	1:50	1:70	1:95	1:35	1:60	1:85	1:25	1:50	1:80	1:15	1:40	1:65	1:10	1:35	1:60	1:00	1:30	1:55
<b>Gerätturnen</b>		Reck						Boden						Reck			Barren								
<b>Laufen</b> (in Sek.)		100 m												50 m											
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)		29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0
<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)		24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5
<b>Gerätturnen</b>		Sprung												Sprung											
<b>Hochsprung</b> (in m)		1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05
<b>Weitsprung</b> (in m)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40
<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00
<b>Seilspringen</b>		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt - Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30
<b>Gerätturnen</b>		Boden						Boden						Boden			Ringe								

Jede\*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

## FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>Übung</b>																									
<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)		25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
<b>10 km Lauf</b> (in Min.)		100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
<b>75 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)		80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		400 m												200 m											
		18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)		71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
<b>Medizinball</b> (2kg, in m)		4:00	5:75	7:50	3:75	5:50	7:25	3:50	5:25	7:00	3:25	5:00	6:75	3:25	4:75	6:50	3:00	4:75	6:25	3:00	4:50	6:00	2:75	4:25	5:50
<b>Kugelstoßen</b> (in m)		3 kg												2 kg											
		5:00	5:75	6:50	4:75	5:50	6:25	4:50	5:25	6:15	4:25	5:00	6:00	4:25	5:25	6:25	4:00	5:00	5:75	3:75	4:50	5:50	3:25	4:25	5:00
<b>Steinstoßen</b> (in m)		3 kg												3 kg											
		9:40	10:30	11:10	9:05	9:90	10:70	8:50	9:40	10:20	7:90	8:80	9:60	7:40	8:30	9:10	6:90	7:80	8:60	6:45	7:35	8:15	6:10	7:00	7:80
<b>Standweitsprung</b> (in m)		0:95	1:25	1:50	0:95	1:20	1:45	0:90	1:15	1:40	0:90	1:15	1:35	0:90	1:15	1:35	0:85	1:10	1:30	0:85	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20
<b>Gerätturnen</b>		Barren			Boden						Boden														
<b>Laufen</b> (in Sek.)		50 m												50 m											
		12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)		51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)		33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
<b>Gerätturnen</b>		Sprung												Sprung											
		Boden												Boden											
<b>Hochsprung</b> (in m)		0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65
<b>Weitsprung</b> (in m)		2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)		15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
<b>Seilspringen</b>		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopp sprung											
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
<b>Gerätturnen</b>		Ringe			Reck						Schwebebalken														



# MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

	ÜBUNG	ALTER			18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54					
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold						
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20						
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30						
	75 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30						
KRAFT	Schwimmen (in Min.)	800 m																													
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30						
	Medizinball (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25						
	Kugelstoßen (in m)	7,26 kg																													
SCHNELLKEIT	Steinstoßen (in m)	15 kg																													
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00						
	Gerätturnen	Reck												Boden						Reck						Barren					
	Laufen (in Sek.)	100 m																													
KOORDINATION	25 m Schwimmen (in Sek.)	16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2						
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0						
	Gerätturnen	Sprung												Sprung						Sprung											
	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25						
AUSDAUER	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40						
	Schleuderball (1 kg, in m)	31,00	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50						
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
	Gerätturnen	5			10			15			5			10			15			10			15			20			30		
KRAFT	Gerätturnen	Boden												Boden						Boden						Ringe					

Jede\*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

# MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

	ÜBUNG	ALTER			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50			
	10 km Lauf (in Min.)	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40			
	75 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00			
KRAFT	Schwimmen (in Min.)	400 m																										
	20 km Radfahren (in Min.)	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45			
	Medizinball (2 kg, in m)	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50			
	Kugelstoßen (in m)	6 kg																										
SCHNELLKEIT	Steinstoßen (in m)	10 kg																										
	Standweitsprung (in m)	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,10	1,40	1,70	1,00	1,30	1,60			
	Gerätturnen	Barren												Boden						Boden								
	Laufen (in Sek.)	50 m																										
KOORDINATION	25 m Schwimmen (in Sek.)	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,1	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4			
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0			
	Gerätturnen	Sprung												Boden						Sprung								
	Hochsprung (in m)	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85			
AUSDAUER	Weitsprung (in m)	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60			
	Schleuderball (1 kg, in m)	23:50	29:00	35:00	22:50	28:00	34:00	20:00	25:50	30:50	18:50	24:00	29:00	16:00	21:00	26:00	14:00	19:00	24:00	12:00	16:50	21:00	10:50	15:00	19:50			
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppesprung								
	Gerätturnen	10			20			30			10			20			30			8			14			18		
KRAFT	Gerätturnen	Ringe												Reck						Schwebebalken								

# Engagement im Sport



Beim Übergang in die zweite Lebenshälfte heraus aus dem Berufsleben stellt sich die Frage, wie die dann freie Zeit gut zu nutzen ist. Als aktive Sportler\*innen im Verein unterwegs zu sein, ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene eine große Bereicherung. Doch auch die ehrenamtlichen Aktivitäten jenseits des eigenen Sports sind für alle ein großer Gewinn.

Hier kann soziale Verantwortung übernommen, praktische Erfahrung gesammelt und viel gelernt werden, um auch geistig fit zu bleiben. Bei der Ausübung des Ehrenamts, z.B. beim Familiensportfest des Landessportbunds Berlin, können viele soziale Kontakte geknüpft werden, egal ob zu anderen Ehrenamtlichen oder zu Besucher\*innen.

Die Möglichkeit, die Gesellschaft ein Stück mitzugestalten und sich selbst wertvoll zu fühlen, sind weitere geniale Teile des Ehrenamtes. Es macht einfach Spaß!

**Möglichkeiten, ein Ehrenamt auszuführen, gibt es viele. Zum Beispiel als:**

- Teil des mobilen Teams Gesundheit und Ältere im Landessportbunds Berlin
- Unterstützung des Sportabzeichenteams im Landessportbunds Berlin
- Helfer\*innen der Sportjugend Berlin
- Übungsleitende\*r / Trainer\*in (Aus- und Fortbildungen finden Sie bei der Sportschule des Landessportbunds Berlin)
- Mithilfe bei einem Vereinsfest – Kuchen, Kaffee u.ä. verkaufen
- Schiedsrichter\*innen, Kampfrichter\*innen
- Vorstandsmitglied, Sportwarte, Jugendwarte u.ä. im Sportverein

**Wir brauchen Sie! Finden Sie Ihr Engagement im Sport und werden Sie Teil unserer lebendigen Gemeinschaft.**

# Generationen machen Sport



Aktiv Sport im Verein zu betreiben, bringt neben dem Spaß und dem Gemeinschaftsgefühl viele andere Vorteile für Körper und Geist. Warum nicht dieses tolle Gefühl teilen? Vielleicht haben die eigenen Enkelkinder oder die Kinder der Nachbarn, mit denen Sie ohnehin viel unternehmen, auch Freude am Sport, aber keine Gelegenheit, zum Verein zu kommen. Zahlreiche Sportvereine bieten derweil die Möglichkeit, Sport vom Kind bis zum Erwachsenen zusammen durchzuführen. Oder Sie unterstützen als Sportpat\*innen Kinder mit ungünstigen Entwicklungschancen.

Möglichkeiten gibt es viele, und Sie profitieren von einer zusätzlichen Verbindlichkeit und vor allem dem Spaß und der Dankbarkeit der Kinder. Auch die Absolvierung des Familiensportabzeichens – mindestens zwei Familienmitglieder aus zwei oder mehreren Generationen legen das Deutsche Sportabzeichen

mit Erfolg ab – ist ein inspirierendes Ereignis.

Yoga, Klettern und Judo sind nur einige Beispiele, welche in Berlin erfolgreich Sport der Generationen anbieten. Hinzukommen (Groß-) Eltern-Kind-Fitness-Bingo, inklusives Turnen, Fußball-Gruppen, Winterspielplätze und vieles mehr. Auch das klassische Eltern-Kind-Turnen ändert sich in vielen Sportvereinen mehr zum Großeltern-Kind-Turnen.

Im Magazin „Sport in Berlin“ finden Sie interessante Beiträge zum Familiensport.



## Tipps für Ihre Gesundheit: Osteoporose

**Osteoporose ist eine Volkskrankheit. Dabei kommt es zu einer Verringerung der Knochendichte und Verschlechterung der Knochenstruktur.** Folgen können u. a. Schmerzen, Fehlhaltungen und Knochenbrüche bei geringsten Anlässen sein.

Ein gesunder Knochen ist die beste Voraussetzung für ein aktives und schmerzfreies Leben bis ins hohe Alter. Unser knöchernes Skelett ist ein vitales System, das einem ständigen Auf- und Abbau unterliegt.

Aufgrund des normalen Alterungsprozesses, bestehenden Vorerkrankungen und anderen Risikofaktoren kann es insgesamt zu einer verminderten Umbaurate bzw. zu

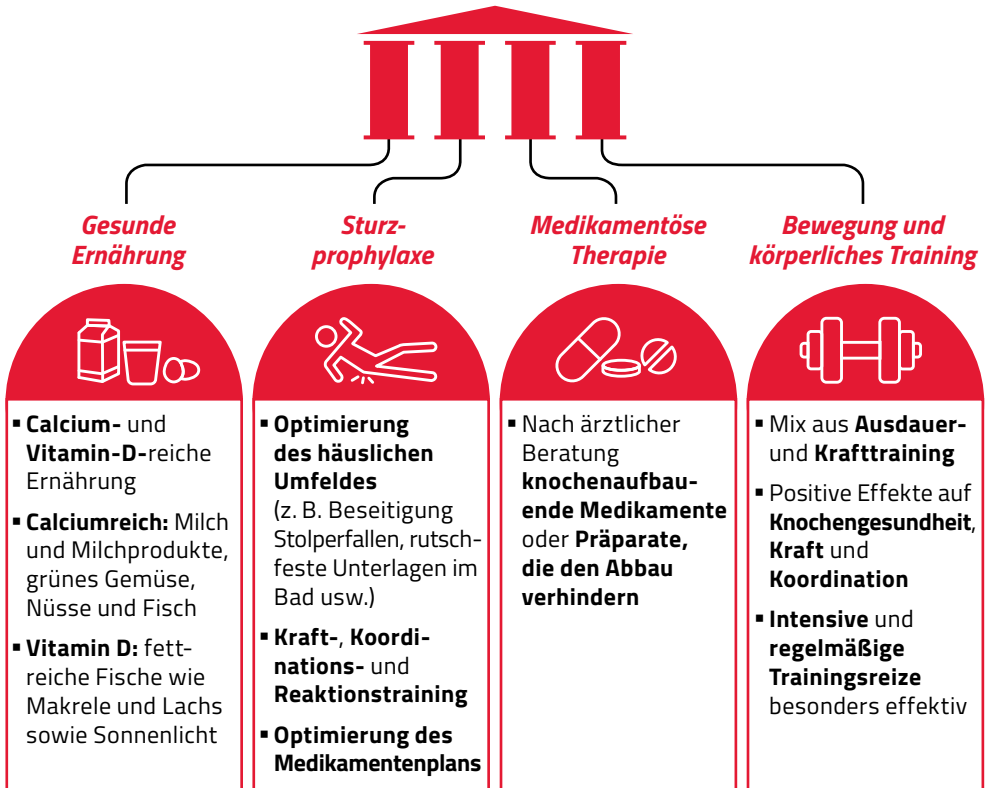
einem Übergewicht der abbauenden Einflüsse kommen. Dies bewirkt eine Verminderung der Knochendichte und die Stabilität des Knochens nimmt ab.

Lange Zeit wurde die Abnahme der Knochenqualität und ihre Folgen als schicksalhafter und unbeeinflussbarer Teil des Alterns hingenommen. Mit zunehmendem Verständnis der Stoffwechselfvorgänge und der Einflüsse u. a. von Bewegung, Ernährung und einem aktiven Lebensstil haben wir jedoch heutzutage wirksame Strategien, um dieser Erkrankung entgegenzuwirken. Im gleichen Zuge haben sich auch die medikamentösen Möglichkeiten der Therapie und Prophylaxe deutlich verbessert.



## Im Wesentlichen besteht die Osteoporose – Prävention und Therapie aus vier Säulen:

Ernährung, Sturzprophylaxe, medikamentöse Therapie und Bewegung



### Das Trainingsprogramm sollte dabei

- **Vielseitig sein:** Ein vielseitiges Training beinhaltet Übungen für Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität.
- **Regelmäßig durchgeführt werden:** Körperliche Anpassung funktioniert nur über regelmäßig und langfristige Trainingsreize. Auf lange Pausen reagiert der Körper mit Abbau. Dabei gilt: lieber häufiger und kürzer trainieren als selten und lange.
- **Progressiv sein:** Über regelmäßiges Training verbessert sich die Leistungsfähigkeit auf vielen Ebenen. Um sich weiter zu verbessern, braucht der Körper daher neue Herausforderungen durch – stets individuell angepasste – Steigerung des Trainings.
- **Ein ausgewogenes Verhältnis** von Belastung und Erholung gewährleisten.
- **Individuell angepasst sein** und die Leistungsfähigkeit, das Alter, Nebenerkrankungen und das Ausmaß der Osteoporose berücksichtigen.



# **FAMILIEN SPORT FEST** *im Kiez*

**10. September 2023**

**11 bis 17 Uhr**



**Eintritt  
Frei**

**11 x in Berlin**



[familiensportfest-berlin.de](http://familiensportfest-berlin.de)

# Sportangebote zum Thema Osteoporose

## Reinickendorf

### ■ Osteoporose/Arthrose Gymnastik

GST Beweggrund e.V.  
Sabina Biele, Tel.: 4 31 93 64

## Spandau

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

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

Wasserkraft Berlin  
Jerome Rabba, Tel.: 3 98 31 99 13

## Pankow

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

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

Apollo Reha Sport e.V.  
Jaqueline Hartmann, Tel.: 78 71 34 69

### ■ Osteoporose-Athrose- Gymnastik

SC Drehscheibe e.V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 21 60 72 82

## Lichtenberg

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

Berliner Gesundheitssport  
Netzwerk e.V.  
Pierre Bienek, Tel.: 01 63 – 9 85 85 49

Kietz für Kids  
Abt. Synigia vital und gesund  
Christiane Körner, Tel.: 9 20 11 05

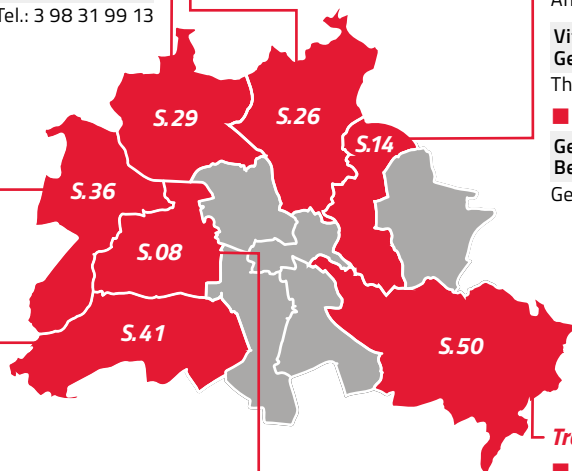
Medi-Sport e.V.  
Herr Korb, Tel.: 01 74 – 9 05 86 25

Sportclub Berlin e.V.  
Anja Opp, Tel.: 97 60 59 73

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

### ■ Osteoporose Prävention

Gesundheits-Sportverein  
Berlin e.V. – SV Gesu  
Geschäftsstelle, Tel.: 97 99 89 74



## Steglitz-Zehlendorf

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

Aktiv Gesundheitssport  
Berlin e.V.  
Ralph Jambor, Tel.: 80 48 71 10

### ■ Osteoporose- Aktivprogramm

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

### ■ Sport bei Osteoporose

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

## Charlottenburg-Wilmersdorf

### ■ Osteoporose- Aktivprogramm

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

## Treptow-Köpenick

### ■ Osteoporose Prävention

Fitness-Gymnastik –  
Club Altglienicke  
Geschäftsstelle, Tel.: 54 61 12 78

### ■ Osteoporosegymnastik/ Reha

Gesundheitssport Berlin-  
Brandenburg e.V.  
Rezeption, Tel.: 67 89 40 30

Gesundheitssportverein  
Hirschgarten e.V.  
Stefan Teich, Tel.: 92 21 55 84

pro-fit Köpenick e.V.  
Marina Weiser, Tel.: 65 48 74 44

Sportverein Empor Köpenick e.V.  
Abt. Gesundheitssport  
David Jahn, Tel.: 6 51 64 60

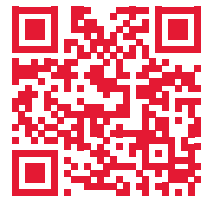
Foto: SDD / Sarah Rauch

# Fachtag **SPORT INKLUSIV**

**16. September 2023**

## Fachtag SPORT INKLUSIV „EINFACH MAL MACHEN!“

- Peter-Ustinov-Schule (Charlottenburg)
- Möglichkeit zur Anerkennung als Fortbildung mit bis zu 7 LE von den unten genannten Verbänden (nähere Informationen bei diesen Verbänden direkt)
- Weitere Infos unter [www.bit.ly/FachtagSportInklusiv](http://www.bit.ly/FachtagSportInklusiv) oder unter diesem QR-Code



Der Fachtag SPORT INKLUSIV wird durchgeführt von





# 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: [gesundheitsport@lsb-berlin.de](mailto:gesundheitsport@lsb-berlin.de) | [www.lsb-berlin.de](http://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](mailto:rehasport@bsberlin.de) | [www.bsberlin.de](http://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](mailto:frank.wolf@btfb.de)

Lisa Pollack / Gesundheitssport/Prävention

Tel.: 030 78 79 45 16 | E-Mail: [lisa.pollack@btfb.de](mailto:lisa.pollack@btfb.de) | [www.btfb.de](http://www.btfb.de)



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

Forckenbeckstr. 21 | 14199 Berlin

Ansprechpartnerin: Angelika Röseler

Tel.: 030 4 03 61 17 40 | E-Mail: [info@bgpr.de](mailto:info@bgpr.de) | [www.bgpr.de](http://www.bgpr.de)



# Bezirkliche Seniorenvertretung

## Landesseniorenbeirat und Landesseniorenvertretung Berlin

Parochialstr. 3, 10179 Berlin

☎ 90 18 - 2 43 89

✉ [lsbb@lsbb-lsv.de](mailto:lsbb@lsbb-lsv.de)

## Charlottenburg-Wilmersdorf

Rathaus Charlottenburg, Raum 19  
Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin

☎ 9 02 91 - 23 68

✉ [seniorenvertretung.cw@gmx.de](mailto:seniorenvertretung.cw@gmx.de)

## Friedrichshain-Kreuzberg

Begegnungsstätte

Kadinerstr. 1, 10243 Berlin

☎ 21 23 70 76

Rathaus Kreuzberg, Zimmer 1066

Yorckstr. 4-11, 10965 Berlin

☎ 9 02 98 - 24 52

✉ [kontakt@sv-friedrichshain-kreuzberg.de](mailto:kontakt@sv-friedrichshain-kreuzberg.de)

## Lichtenberg

Rathaus Lichtenberg

Möllendorffstr. 6, 10367 Berlin

☎ 9 02 96 - 33 32

☎ 01 71 - 8 30 02 15

✉ [mailto@sv-lichtenberg.de](mailto:mailto@sv-lichtenberg.de)

## Marzahn-Hellersdorf

Bezirksamt Raum A 510

Rieser Str. 94, 12627 Berlin

☎ 90 2 93 - 43 77

✉ [seniorenvertretung-mh@gmx.de](mailto:seniorenvertretung-mh@gmx.de)

## Mitte

Rathaus Tiergarten

Mathilde-Jacob-Platz 1, 10551 Berlin

✉ [seniorInnenvertretung@ba-mitte.berlin.de](mailto:seniorInnenvertretung@ba-mitte.berlin.de)

## Neukölln

Rathaus Neukölln

Karl-Marx-Str. 83, 12043 Berlin

[soziales@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:soziales@bezirksamt-neukoelln.de)

## Pankow

Bezirksamt Pankow, Haus 2 Raum 330

Fröbelstr. 17, 13062 Berlin

☎ 9 02 95 - 52 16

✉ [seniorenvertretung@ba-pankow.berlin.de](mailto:seniorenvertretung@ba-pankow.berlin.de)

## Reinickendorf

Rathaus Reinickendorf, Raum 27

Eichborndamm 215-239, 13437 Berlin

☎ 9 02 94 - 21 32

✉ [seniorenvertretung@reinickendorf.berlin.de](mailto:seniorenvertretung@reinickendorf.berlin.de)

## Spandau

Rathaus Spandau, Raum 63

Carl-Schurz-Str. 2-6, 13597 Berlin

☎ 9 02 99 - 33 18

✉ [seniorenvertretung@ba-spandau.berlin.de](mailto:seniorenvertretung@ba-spandau.berlin.de)

## Steglitz-Zehlendorf

Ordnungsamt, Raum 014

Unter den Eichen 1, 12203 Berlin

☎ 01 70 - 5 88 10 18

✉ [seniorenvertretung@steglitz-zehlendorf.de](mailto:seniorenvertretung@steglitz-zehlendorf.de)

## Tempelhof-Schöneberg

Rathaus Tempelhof, Raum 97a

Tempelhofer Damm 165, 12099 Berlin

☎ 9 02 77 - 68 48

✉ [seniorenvertretung@ba-ts.berlin.de](mailto:seniorenvertretung@ba-ts.berlin.de)

## Treptow-Köpenick

Seniorenvertretung Treptow-Köpenick, Raum 224

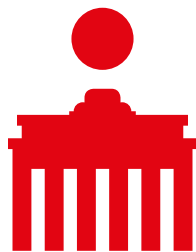
Sterndamm 102, 12487 Berlin

☎ 9 02 97 - 60 19

✉ [seniorenvertretung@ba-tk.de](mailto:seniorenvertretung@ba-tk.de)



# Gemeinsam für Berlin



[berliner-sparkasse.de/engagement](https://berliner-sparkasse.de/engagement)

**... sportbegeistert.**

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

 Berliner  
Sparkasse

AB DEM 20.04. AN  
ALLEN KASSEN  
ZU KAUFEN:  
BIS 19.05. FÜR 60 €,  
AB DEM 20.05.  
FÜR 70 €

DIE BERLIN BEWEGUNG:

**DIE SOMMER-  
MEHRFACH-  
KARTE IST  
WIEDER DA!**



Berliner Bäder

