























Das Fitness-und Gesundheitsprogramm in der Turnhalle "Ost"

gültig ab 11.02.2019

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 bis 10.00 Uhr Vitalgymnastik für Senioren		9.30 bis 10.30 Uhr Power-Mix 			
10.00 bis 11.00 Uhr Bauch-Beine-Po 	10.30 bis 12.00 Uhr Yoga  Sonderbeitrag mit Voranmeldung	10.30 bis 11:30 Uhr Rückenpower (AOK Kurs) (Anmeldung erfolgt über die AOK)	10.00 bis 11.00 Uhr Energy Aerobic 		
10.15 bis 11.00 Uhr Hockergymnastik	11.00 bis 12.00 Uhr Cardio- Aktiv  Sonderbeitrag mit Voranmeldung			11.00 bis 12.00 Uhr Random 	9.45 bis 10.45 Uhr Power-Zirkel 
13.00 bis 14.00 Uhr Seniorentanz mit u. ohne Partner (Sonderbeitrag)		<h2>Mehr bewegen!</h2>		12.00 bis 13.00 Uhr Zumba 	10.45 bis 11.45 Uhr Body Complete 
	15.00 bis 16.00 Uhr Gymnastik für Sie und Ihn			Symbole und ihre Bedeutung: Für diese Kurse steht nach Anmeldung, die Kinderbetreuung "Räuberhöhle", kostenlos zur Verfügung. (2 Tage vorher anmelden)  Kurse mit diesem Symbol sind Präventionsangebote nach § 20, solche Kurse können von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.  Für Kursangebote, die mit den Geldscheinen gekennzeichnet sind, erheben wir einen zusätzlichen Beitrag in Form von "Kurschnipseln", diese können in der Geschäftsstelle des TuS Ost käuflich erworben werden. 	
17.40 bis 18.40 Uhr Power-Mix 	16.30 bis 17.30 Uhr Rückenpower (AOK Kurs) (Anmeldung erfolgt über die AOK) 	17.30 bis 18:30 Uhr Shape & Stretch 			
18.00 bis 19.00 Uhr Faszien-Pilates  (Sonderbeitrag mit Voranmeldung)	17.30 bis 18.15 Uhr Bauch-Beine-Po 	17:30 bis 18:30 Uhr Shape & Stretch 			
18:45 bis 19:45 Uhr Step-Aerobic 	18.15 bis 19.00 Uhr Rückenfit 	18:45 bis 19:45 Uhr Schlingentraining  (Sonderbeitrag mit Voranmeldung)			
19.45 bis 20.45 Uhr Kurz- u. Langhanteltraining 	20.05 bis 21.05 Uhr Zumba 	18:30 bis 19:30 Uhr Frauenfitness 		17.10 bis 18.10 Uhr Pilates-Mix 	
20.00 bis 22.00 Uhr Tischtennis Hobbygruppe		19:30 bis 20:30 Uhr Frauenfitness	19.00 bis 20.00Uhr Power-Mix 	18.00 bis 20.00 Uhr Volleyball Hobbygruppe	Alle Kurse finden in der Turnhalle Ost in der Bleichstr. 151a, 33607 Bielefeld, statt.
			20.30 bis 22.00 Uhr Volleyball Hobbygruppe		Den aktuellen Kursplan können Sie auch unter www.tus-ost.de einsehen!

Kommen Sie doch einfach zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining im Fitness-Studio oder in den Kursen bei uns vorbei - wir freuen uns auf Sie!