

Das Fitness-und Gesundheitsprogramm in der Turnhalle "Ost"

gültig ab 01.01.2019

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 - 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				
13.00 bis 14.00 Uhr Seniorentanz mit u. ohne Partner (Sonderbeitrag)	<h2>Mehr bewegen!</h2>			11:00 bis 12.00 Uhr Random	11.00 bis 12.00 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 - 18.40 Uhr Power-Mix	16.30 bis 17.30 Uhr Rückenpower (AOK Kurs) (Anmeldung erfolgt über die AOK)				
18.00 - 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 - 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 - 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 20.00 Uhr 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!