



## Rehabilitationssport des TuS Ost gültig ab 01.05.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.00 bis 10.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)	8.30 bis 9.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)	9.00 bis 10.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)	9.00 bis 10.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)	
	10.00 bis 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)		10.00 bis 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)		11.00 -12.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum</b> (ärztliche Verordnung)
11.00 bis 12.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)	12.00 bis 13.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik Sturzprophylaxe</b> (ärztliche Verordnung)			11.00 bis 12.00 Uhr <b>Knie- und Hüfttraining</b> (ärztliche Verordnung)	
12.00 bis 12.45 Uhr <b>Knie- und Hüfttraining</b> (ärztliche Verordnung)	14.00 bis 15.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)	<h1>Mehr bewegen!</h1>			
			14.00 bis 15.00 Uhr <b>Osteoporosegymnastik</b> (ärztliche Verordnung)	13.00 bis 14.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)	<b>Sport- und Lernpark</b> Radrennbahnweg 50a
			15.00 bis 16.00 Uhr <b>Osteoporosegymnastik</b> (ärztliche Verordnung)		<b>Montag</b> 9.00 bis 10.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)
16.35 bis 17.35 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)	17.30 Uhr-18.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum</b> (ärztliche Verordnung) 		16.00 bis 17.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)		<b>Mittwoch</b> 17.30 bis 18.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)
	18.15-19.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum</b> (ärztliche Verordnung) 		18.00 bis 19.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)		<b>Mittwoch</b> 18.30 bis 19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)
	19.00 bis 20.00 <b>Koronarsport unter ärztlicher Beobachtung</b>				<b>Damaschke-Heim</b> Adolf-Damaschke-Straße 14
					<b>Mittwoch</b> 18.15 bis 19.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)
					<b>Mittwoch</b> 9.00 - 10.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)
					19.15 bis 20.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (ärztliche Verordnung)



Dieser Kurs findet mit kostenloser Kinderbetreuung statt

Bitte unterschreiben Sie Ihre Teilnahmeliste erst NACH der Gymnastikstunde.

Alle Kurse, die nicht besonders gekennzeichnet sind finden in der Turnhalle Ost, Bleichstraße 151a, 33607 Bielefeld statt.