



Das Fitness- und Gesundheitsprogramm in der Turnhalle "Ost"

gültig ab dem 31.05.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15 bis 10.15 Uhr Vitalgymnastik für Senioren Waltraud	09.15 bis 10.00 Uhr WS-Gym (Reha) Bettina	9.15 bis 10.00 Uhr WS-Gym (Reha) Janine	09.15 bis 10.00 Uhr WS-Gym (Reha) Janine	09.15 bis 10.00 Uhr WS-Gym (Reha) Saskia	 	09.30 bis 10.30 Uhr Step Aerobic New René
10.30 bis 11.15 Uhr Locker vom Hocker (kleine Turnhalle) Waltraud	10.15 bis 11.00 Uhr WS-Gym (Reha) Bettina	10.00 bis 11:00 Uhr Pilates New Katharina	10.15 bis 11.00 Uhr WS-Gym (Reha) Janine	10.15 bis 11.15 Uhr Power-Mix Saskia		10.30 bis 11:30 Uhr Power-Mix René
10.30 bis 11.30 Uhr Bauch Beine Po Janine	11.15 bis 12.00 Uhr WS-Gym (Reha) Bettina	11.00 bis 12:00 Uhr Tanzen im Sitzen (nur mit Voranmeldung) Waltraud	14.00 bis 14.45 Uhr Osteoporose Waltraud	11.30 bis 12.15 Uhr Knie-Hüfte (Reha) Katharina	11.15 bis 12.15 Uhr Body Complete René	
11.45 bis 12.30 Uhr WS-Gym (Reha) Janine		<h2>Mehr bewegen</h2>				
12.45 bis 13.30 Uhr Knie-Hüfte (Reha) Janine	14.00 bis 14.45 Uhr WS-Gym (Reha) Waltraud	14:15 bis 15:15 Uhr Kinderturnen 3,5 bis 5 Jahre Bettina/Theresa/FSJler	15.00 bis 15.45 Uhr Osteoporose Waltraud	13.00 bis 13.45 Uhr WS-Gym (Reha) Katharina	<p>Erläuterungen:</p> <p>Kurse, die grün gekennzeichnet sind, sind Rehakurse. Diese sind auf 15 TN begrenzt und nur für Patienten geöffnet, die eine gültige ärztliche Verordnung vorlegen können.</p> <p>Die rot markierten Kurse sind unsere Fitnesskurse. Diese können ohne Voranmeldung besucht werden. Nach ein bis max. zwei Schnupperstunden ist allerdings die Vereinsmitgliedschaft sowie der Sonderbeitrag für Fitnesskurse fällig.</p> <p>Die lila markierten Kurse sind unsere Vereinskurse. Diese können ohne Voranmeldung besucht werden. Nach ein bis max. zwei Schnupperstunden ist allerdings die Vereinsmitgliedschaft fällig.</p> <p>Die blau markierten Kurse, sind Präventionskurse, die nur mit Voranmeldung besucht werden können und von den Krankenkassen bezuschussbar sind.</p> <p>Die orange markierten Kurse sind unsere Kinderkurse und nach Absprache mit den Übungsleitern besuchbar. Bei Interesse gerne eine Anfrage stellen an: fsj@tus-ost.de.</p>	
14:15 bis 15:15 Uhr Kinderturnen 1,5 bis 3 Jahre Bettina/Theresa/FSJler	15.00 bis 16:00 Uhr Gymnastik für Sie und Ihn Waltraud	15:30 bis 16:30 Uhr Kinderturnen 1,5 bis 3 Jahre Bettina/FSJ/Theresa	16.00 bis 16.45 Uhr WS-Gym (Reha) Waltraud			
15:30 bis 16:30 Uhr Kinderturnen 3,5 bis 5 Jahre Bettina/Theresa/FSJler	17:00 bis 18:00 Uhr AOK Rückenpower (Nur mit Voranmeldung) Katharina	16:45 bis 17:45 Uhr Kinderturnen 3,5 bis 5 Jahre Bettina/FSJ/Theresa	17.45 bis 18:30 Uhr Hip-Hip für Kids 7-11 Jahre (kleine Turnhalle) Anna			
	17:15 bis 18:00 Uhr WS-Gym (Reha) Gymraum 1.Etage Christina	17:30 bis 18:15 Uhr WS-Gym (Reha) Gymraum 1.Etage Kerstin	18.00 bis 18.45 Uhr WS-Gym (Reha) Ari	17.00 bis 18.00 Uhr Pilates/Yoga-Mix Denise		
17:00 bis 17:45 Uhr WS-Gym (Reha) Ari	18:15 bis 19:00 Uhr WS-Gym (Reha) Gymraum 1.Etage Christina	18.30 bis 19:15 Uhr WS-Gym (Reha) Gymraum 1.Etage Kerstin	19.00 bis 20.00 Uhr Power-Mix Ari	18.15 bis 20.15 Uhr Volleyball Norbert		
18:00 bis 19:00 Uhr Power-Mix Ari	18:00 bis 19:00 Uhr Power-Mix (große Turnhalle) René	18:00 bis 19:00 Uhr Frauenfitness (kleine Turnhalle) Renate	20.15 bis 22.00 Uhr Volleyball Peter		<p>Alle Kurse finden in der Turnhalle Ost in der Bleichstr. 151a, 33607 Bielefeld, statt. Bei Abteilungen die auswärts trainieren, steht der Ort in zweiter Zeile mit dabei.</p> <p>Dieser Kursplan bleibt aktuell bis ein neuer Kursplan hochgeladen wird. Kursausfälle werden in der Regel auf der Homepage unter der Rubrik "Neuigkeiten" veröffentlicht.</p>	
20:15 bis 21.15 Uhr Frauenfitness (kleine Turnhalle, geschl. Gruppe) Jenny	19:15 bis 20:15 Uhr Herzsport (große Turnhalle) Dirk	18:00 bis 19:00 Uhr Tabata-Mix (große Turnhalle) Julia				
20:00 bis 22:00 Uhr Tischtennis Wolfgang	19:15 bis 20:15 Uhr Pilates (kleine Turnhalle) René	19:15 bis 20:15 Uhr Fit-Mix Renate				
20:00 bis 22:00 Uhr Volleyball Volkeningschule (Pettristr.)	19:15 bis 20:15 Uhr Bauchtanz (Gymraum 1. Etage) Reinhild	20:30 bis 22:00 Uhr Frisbee/DDC/Ultimate Malte				

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!