

# Das Fitness-und Gesundheitsprogramm in der Turnhalle "Ost"

gültig ab dem 15.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
				08:30 bis 09:15 Uhr WS-Gym (Reha) Saskia			
09:15 bis 10:15 Uhr Vitalgymnastik für Senioren Waltraud	09:15 bis 10:15 Uhr BBP (kleine Turnhalle) Anna F	9:15 bis 10:00 Uhr WS-Gym (Reha) Bettina K	09:15 bis 10:00 Uhr WS-Gym (Reha) Renate	09:15 bis 10:15 Power-Mix Saskia	 	09:30 bis 10:30 Uhr Step Aerobic René	
10:30 bis 11:15 Uhr Locker vom Hocker (kleine Turnhalle) Waltraud	09:15 bis 10:00 Uhr WS-Gym (Reha) Bettina M	10:15 bis 11:00 Uhr WS-Gym (Reha) Bettina K	10:15 bis 11:00 Uhr WS-Gym (Reha) Renate	10.30 bis 11.15 Uhr Knie-Hüfte (Reha) Saskia		10:30 bis 11:30 Uhr Power-Mix René	
	10:15 bis 11:00 Uhr WS-Gym (Reha) Bettina M	10:15 bis 11:15 Uhr Pilates (kleine Turnhalle) Anna F	14:00 bis 14:45 Uhr Osteoporose Waltraud		11:00 bis 12:00 Uhr Body Complete René		
11.45 bis 12.30 Uhr WS-Gym (Reha) Renate	11:15 bis 12:00 Uhr WS-Gym (Reha) Bettina M	<h2>Mehr bewegen</h2>					
12:45 bis 13:30 Uhr Knie-Hüfte (Reha) Renate	14:00 bis 14:45 Uhr WS-Gym (Reha) Waltraud	15:45 bis 16:30 Uhr Hip-Hop für Kids 7-11 Jahre (kleine Turnhalle) Anna K	15:00 bis 15:45 Uhr Osteoporose Waltraud	13.00 bis 13.45 Uhr WS-Gym (Reha) Anna F	<b>Erläuterungen:</b> 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.  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.  Die blau markierten Kurse sind AOK-Präventionskurse, die nur mit Voranmeldung besucht werden können.  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.		
15:15 bis 16:15 Uhr Kinderturnen 1,5 bis 3 Jahre Bettina K/FSJler/Halil	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 K/FSJ/Halil	16:00 bis 16:45 Uhr WS-Gym (Reha) Waltraud				
16:30 bis 17:30 Uhr Kinderturnen 3,5 bis 5 Jahre Bettina K/FSJler/Halil	17:00 bis 18:00 Uhr AOK-Rückenpower Paul	16:45 bis 17:45 Uhr Kinderturnen 3,5 bis 5 Jahre Bettina K/FSJ/Halil	17:00 bis 18:00 Uhr Pilates René				
	17:15 bis 18:00 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Christina	17:30 bis 18:15 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Kerstin	18:00 bis 18:45 Uhr Hip-Hop für Kids 7-11 Jahre (kleine Turnhalle) Anna K	17:30 - 18:30 Yoga Esta			
17:00 bis 17:45 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Ari	18:30 bis 19:15 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Stephanie	18:30 bis 19:15 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Kerstin	18:00 bis 18:45 Uhr WS-Gym (Reha) Ari	18:45 bis 20:45 Uhr Volleyball Norbert			
18:00 bis 19:00 Uhr Power-Mix Ari	18:00 bis 19:00 Uhr Tabata-Mix Julia	18:00 bis 19:00 Uhr Frauenfitness Renate	18:15 bis 19.45 Uhr AOK Sanftes Rückentraining (Voranmeldung, Gymraum 1.OG) Martin	18:45 - 19:45 Dance-Mix (kleine Turnhalle) Vanessa	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.		
	18:00 bis 19:00 Uhr TRX-Schlingentraining (Gymraum, 1.OG) René	19:15 bis 20:15 Uhr Fit-Mix Renate	19:00 bis 20:00 Uhr Power-Mix Ari		Dieser Kursplan bleibt aktuell bis ein neuer Kursplan hochgeladen wird. Kursausfälle werden in der Regel auf der Homepage unter der Rubrik "Neuigkeiten" veröffentlicht.		
	19:00 bis 20:00 Pilates (kleine Turnhalle) René	19:30 bis 21:30 Kung Fu (Kleine Turnhalle ) Eva	20:15 bis 22:00 Uhr Volleyball Anja/Silke				
20:15 bis 21.15 Uhr Frauenfitness (kleine Turnhalle, geschl. Gruppe) Jenny	19:15 bis 20:15 Uhr Herzsport Stephanie						
20:00 bis 22:00 Uhr Tischtennis Wolfgang	19:15 bis 20:15 Uhr Bauchtanz (Voranmeldung, Gymraum 1.OG) Reinhild						

**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!**