

Das Fitness-und Gesundheitsprogramm in der Turnhalle "Ost"

gültig ab dem 29.04.2024

| 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 | <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 blau markierten Kurse sind AOK-Präventionskurse, die nur mit Voranmeldung besucht werden können.</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> | | |
| 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 | <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> | | |
| | 18:15 bis 19:15 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 | | <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> | | |
| | 19:15 bis 20:15 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!