



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

gültig ab dem 07.04.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
				08:30 bis 09:15 Uhr WS-Gym (Reha) Saskia			
09:15 bis 10:15 Uhr Vitalgymnastik 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		15:45 bis 16:30 Uhr Hip-Hop für Kids 6-9 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><b>Erläuterungen:</b></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> <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>		
15:15 bis 16:15 Uhr Kinderturnen 1,5 bis 3 Jahre Bettina K/FSJ/Hallil		15:30 bis 16:30 Uhr Kinderturnen 1,5 bis 3 Jahre Bettina K/FSJ/Hallil	16:00 bis 16:45 Uhr WS-Gym (Reha) Waltraud				
16:30 bis 17:30 Uhr Kinderturnen 3,5 bis 5 Jahre Bettina K/FSJ	16:15 bis 17:00 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Christina	16:45 bis 17:45 Uhr Kinderturnen 3,5 bis 5 Jahre Bettina K/FSJ	17:00 bis 18:00 Uhr Pilates (kleine Turnhalle) 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 8-12 Jahre (kleine Turnhalle) Anna K	17:30 bis 18:30 Mobility Elke			
17:45 bis 18:30 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Bettina K	18:30 bis 19:15 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Bettina K	18:30 bis 19:15 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Kerstin		18:45 bis 20:45 Uhr Volleyball Norbert			
18:00 bis 19:00 Uhr Power-Mix Vanessa	18:00 bis 19:00 Uhr Tabata-Mix Julia	18:00 bis 19:00 Uhr Frauenfitness Renate	18:00 bis 18:45 Uhr WS-Gym (Reha) Julia	18:45 - 19:45 Dance-Mix (kleine Turnhalle) Vanessa			
19:00 bis 19:30 Flex plus Vanessa	18:15 bis 19:15 Uhr TRX-Schlingentraining (Voranmeldung, Gymraum.) Renate	19:00 bis 20:00 Uhr Fit-Mix Renate					
	19:15 bis 20:15 Pilates (kleine Turnhalle) René	19:30 bis 21:30 Kung Fu (Kleine Turnhalle ) Eva	19:00 bis 20:00 Uhr Mobility (kleine Turnhalle) Elke				
19:45 bis 20:45 Uhr Frauenfitness (kleine Turnhalle, oeschl. Gruppe) Elke	19:15 bis 20:15 Uhr Herzsport Stephanie	20:00 bis 21:30 Ultimate Malte	19:00 bis 20:00 Uhr Power-Mix Vanessa				
20:00 bis 22:00 Uhr Tischtennis Wolfgang	19:15 bis 20:15 Uhr Bauchtanz (Voranmeldung, Gymraum 1.OG) Reinhild		20:15 bis 22:00 Uhr Volleyball Anja/Silke				
<b>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!</b>							