

Das Fitness- und Gesundheitsprogramm in der Turnhalle "Ost"					gültig ab dem 20.10.2025	
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	  Turnhalle Ost	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	Mehr bewegen				
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	Erläuterungen: 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/F/SJ		15:30 bis 16:30 Uhr Kinderturnen 1,5 bis 3 Jahre Bettina K/F/SJ	16:00 bis 16:45 Uhr WS-Gym (Reha) Waltraud			
16:30 bis 17:30 Uhr Kinderturnen 3,5 bis 5 Jahre Bettina K/F/SJ	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/F/SJ	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 - 18:30 Mobility Elke		
17:45 bis 18:30 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Bettina K	18:15 bis 19:00 Uhr WS-Gym (Reha) (kleine Turnhalle) Bettina	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	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.	
19:00 bis 19:30 Uhr Flex plus Vanessa	18:15 bis 19:15 Uhr TRX-Schlingentraining (Voranmeldung, Gymraum. 1.OG) René	19:00 bis 20:00 Uhr Fit-Mix Renate		Dieser Kursplan bleibt aktuell bis ein neuer Kursplan hochgeladen wird. Kursausfälle werden in der Regel auf der Homepage unter der Rubrik "Neuigkeiten" veröffentlicht.		
	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, geschl. Gruppe) Elke	19:15 bis 20:15 Uhr Herzsport Stephanie	20:15 bis 21:45 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			
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!						