



**TSV** *Aktiv*  
Fitness- & Gesundheitsstudio



# Reha-Sport beim TSV

**TSV Hochdahl 64 e.V.**

**Sedentaler Str. 107a  
40699 Erkrath**

**02104-809920  
[www.tsv-hochdahl.de](http://www.tsv-hochdahl.de)  
[info@tsv-hochdahl.de](mailto:info@tsv-hochdahl.de)**

# Rückengymnastik

Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
Rückengymnastik	Montag	09:45 - 10:30	Anita Kirchgässler	Halle II	1
Rückengymnastik	Montag	10:35 - 11:20	Anita Kirchgässler	Halle II	2
Rückengymnastik	Montag	11:30 - 12:15	Anita Kirchgässler	Halle II	2b
Rückengymnastik	Montag	12:15 - 13:00	Jürgen Derksen	Halle I	2c
Rückengymnastik	Montag	13:00 - 13:45	Jürgen Derksen	Halle I	2d
Rückengymnastik	Montag	17:00 - 17:45	Doro Bezia	Halle II	2a
Rückengymnastik	Montag	19:00 - 19:45	Anita Kirchgässler	GH-BH	3
Rückengymnastik	Montag	19:50 - 20:35	Anita Kirchgässler	GH-BH	4
Rückengymnastik	Montag	20:15 - 21:00	Nina Matyash	Halle I	4a
Rückengymnastik	Dienstag	11:00 - 11:45	Anita Kirchgässler	Halle I	7
Rückengymnastik	Dienstag	12:00 - 12:45	Anita Kirchgässler	Halle I	7a
Rückengymnastik	Dienstag	16:30 - 17:15	Iris Dolibog	Halle I	8
Rückengymnastik	Dienstag	17:20 - 18:05	Iris Dolibog	Halle I	9
Rückengymnastik	Dienstag	18:00 - 18:45	H.-G- Saur	GH-BH	9a
Rückengymnastik	Dienstag	18:10 - 18:55	Iris Dolibog	Halle I	10
Rückengymnastik	Dienstag	19:00 - 19:45	Nina Matyash	GH-BH	13
Rückengymnastik	Dienstag	19:00 - 19:45	M.Hartmann	Halle I	5
Rückengymnastik	Dienstag	19:50 - 20:35	Nina Matyash	GH-BH	13a
Rückengymnastik	Dienstag	19:50 -20:35	M.Hartmann	Halle I	6
Rückengymnastik	Mittwoch	10:05 - 10:50	M. Hartmann	Halle II	11
Rückengymnastik	Mittwoch	10:55 - 11:40	M. Hartmann	Halle II	12
Rückengymnastik	Mittwoch	11:45 - 12:30	M. Hartmann	Halle II	12a
Rückengymnastik	Mittwoch	12:35 - 13:20	M. Hartmann	Halle II	12b
Rückengymnastik	Mittwoch	13:00 -13:45	Anita Kirchgässler	Halle I	12d
Rückengymnastik	Mittwoch	13:50 - 14:35	Anita Kirchgässler	Halle I	12e
Rückengymnastik	Mittwoch	14:40 -15:25	Anita Kirchgässler	Halle I	12f
Rückengymnastik	Mittwoch	15:00 - 15:45	Jürgen Derksen	Halle II	12c
Rückengymnastik	Mittwoch	19:00 - 19:45	Nina Matyash	GH-BH	14a
Rückengymnastik	Mittwoch	19:50 - 20:35	Nina Matyash	GH-BH	14b
Rückengymnastik	Donnerstag	11:30 - 12:15	Bianca Hartmann	Halle II	14c
Rückengymnastik	Donnerstag	09:00 – 09:45	Anita Kirchgässler	Halle I	14

## Rückengymnastik

Rückengymnastik	Donnerstag	18:55 - 19:40	Anita Kirchgässler	GH-BH	18
Rückengymnastik	Donnerstag	20:05 - 20:50	Anita Kirchgässler	Halle I	18a
Rückengymnastik	Freitag	08:30 - 09:15	Doro Bezia	Halle II	0
Rückengymnastik	Freitag	10:00 - 10:45	Iris Dolibog	Halle I	15
Rückengymnastik	Freitag	10:50 - 11:35	Iris Dolibog	Halle I	16
Rückengymnastik	Freitag	14:00 - 14:45	Doro Bezia	Halle II	16a

## Wassergymnastik

Gruppe 16a startet am 13.01.2017

Wassergymnastik	Dienstag	12:45 - 13:30	Iris Dolibog	Neanderbad	20
Wassergymnastik	Dienstag	14:15 - 15:00	Iris Dolibog	Neanderbad	21
Wassergymnastik	Dienstag	17:00 - 17:45	Bianca Hartmann	Neanderbad	27
Wassergymnastik	Mittwoch	18:30 - 19:15	H.-G. Saur	Neanderbad	23
Wassergymnastik	Mittwoch	19:15 - 20:00	H.-G. Saur	Neanderbad	24
Wassergymnastik	Donnerstag	13:00 - 13:45	Iris Dolibog	Neanderbad	25a
Wassergymnastik	Donnerstag	13:45 - 14:30	Iris Dolibog	Neanderbad	25
Wassergymnastik	Donnerstag	14:30 - 15:15	Iris Dolibog	Neanderbad	26

## Osteoporose

Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
Osteoporose / Rheuma	Dienstag	09:30 - 11:00	Anita Kirchgässler	Halle I	19
Osteoporose / Rheuma	Donnerstag	10:00 - 11:30	Anita Kirchgässler	Halle II	17

## Orthopädische Erkrankung mit geringer Belastbarkeit

Othopädische E. m. g. B.	Dienstag	08:45 - 09:30	Anita Kirchgässler	Halle I	17a
Othopädische E. m. g. B.	Donnerstag	08:15 - 09:00	Anita Kirchgässler	Halle I	19a

## Herzsport

Herzsport 1	Samstag	09:00 - 10:20	Derksen / Spelz	Halle I + II	30
Herzsport 2	Samstag	10:20 - 11:40	Derksen/ Spelz	Halle I + II	31
Herzsport 3	Samstag	11:40 - 13:00	Dietrich / Spelz / Derksen	Halle I + II	32
Herzsport 4	Mittwoch	16:45 - 18:15	Jürgen Derksen	TH Sedental	33
Herzsport 5	Mittwoch	18:15 - 19:45	Jürgen Derksen	TH Sedental	34

## Sport in der Krebsnachsorge

Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
Krebsnachsorge	Dienstag	16:00 - 17:15	Heike Bröker	Halle I	36a
Krebsnachsorge	Donnerstag	16:45 - 18:00	Heike Bröker	Halle I	36

## Diabetiker Sport bis 31.12.2016 auf Donnerstag 14.00 - 15.30 Uhr, Halle II

Diabetes	Dienstag	14:00 - 15:30	Heike Bröker	Halle II	37
----------	----------	---------------	--------------	----------	----

## Neurologie

Schlaganfall	Montag	15:15 - 16:30	Iris Dolibog	Halle I	38
Schlaganfall / Parkinson	Freitag	11:45 - 13:00	Iris Dolibog	Halle I	38a
Neurologische Erk. mit höherer Belastung	Freitag	14:15 - 15:30	Bettina Beines	Halle I	38b
MS-Gruppe	Montag	16:30 - 17:45	Iris Dolibog	Halle I	39
Bewegt denken – denkend Bewegen für Demenzerkrankte	Montag	14:00 - 15:00	Iris Dolibog	Halle I	39a

## Sport mit künstlichem Gelenk

TEP	Montag	12:30 - 13:15	Anita Kirchgässler	Halle I	44
TEP	Dienstag	08:30 - 09:15	Iris Dolibog	Halle II	41
TEP	Donnerstag	11:45 - 12:30	Anita Kirchgässler	Halle I	42
TEP	Donnerstag	18:00 - 18:45	Iris Dolibog	Halle I	40
TEP	Freitag	13.15 - 14.00	Iris Dolibog	Halle I	43

## Lungensport

Lungensport	Mittwoch	14:15 - 15:00	Jürgen Derksen	Halle II	50
Lungensport ab 16.06.2015	Dienstag	12:30 - 13:15	Jürgen Derksen	Halle II	50a

## Verordnungsabgabe Rehasport nur nach telefonischer Terminabsprache

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer: 02104-80992-0

Halle I, II im Sport- und Gesundheitszentrum (Fritz-Hoppe-Haus), Sedentaler Str 107a  
TH Sedental, Turnhalle Hauptschule Rankestr. 2  
BH-GH, Gymnastikhalle im Bürgerhaus

23.11.2016 as