## Sport für 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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Diabetes | Dienstag | 14:00 - 15:00 | 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 II | 44 |
| TEP | Dienstag | 08:30 - 09:15 | Iris Dolibog | Halle II | 41 |
| TEP / WIG | Mittwoch | 12:10 - 12:55 | Bettina Beines | Halle I | 45 |
| 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 | Dienstag | 12:30 - 13:15 | Jürgen Derksen | Halle II | 50a |
| Lungensport | Mittwoch | 14:15 - 15:00 | Erika Breitbach | Halle II | 50 |

## Verordnungsabgabe Rehasport
## <u>nur nach telefonischer Terminabsprache</u>

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

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

**Stand: 28.02.2018**

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

# Reha-Sport beim **TSV**


**TSV Hochdahl 64 e.V.**

**Sedentaler Str. 107a**
**40699 Erkrath**

**02104-809920**
**www.tsv-hochdahl.de**
**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 | 16:10 - 16:55 | Rosemarie Rittner | Halle II | 16a |
| Rückengymnastik | Montag | 17:00 - 17:45 | Rosemarie Rittner | 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 | Erika Breitbach | 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 | 09:00 - 09:45 | Anita Kirchgässler | Halle I | 14 |

## Rückengymnastik

| Angebot | Tag | Zeit [Uhr] | Übungsleiter | Ort | KN |
|---|---|---|---|---|---|
| Rückengymnastik | Donnerstag | 11:30 - 12:15 | M. Hartmann | Halle II | 14c |
| 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 | Bettina Beines | 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 |

## Wassergymnastik

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 | M. Hartmann | Neanderbad | 27 |
| Wassergymnastik | Mittwoch | 18:30 - 19:15 | M. Hartmann | Neanderbad | 23 |
| Wassergymnastik | Mittwoch | 19:15 - 20:00 | M. Hartmann | 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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Osteoporose / Rheuma | Dienstag | 09:30 - 11:00 | Anita Kirchgässler | Halle I | 19 |
| Osteoporose / Rheuma | Donnerstag | 10:00 - 11:30 | Anita Kirchgässler | Halle I | 17 |

## Orthopädische Erkrankung mit geringer Belastbarkeit

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Othopädische Erk.m.g.B. | Dienstag | 08:45 - 09:30 | Anita Kirchgässler | Halle I | 17a |
| Othopädische Erk.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 |