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	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	19:30 - 20:15	Sandra Larger	Halle I	5
Rückengymnastik	Dienstag	19:50 - 20:35	Nina Matyash	GH-BH	13a
Rückengymnastik	Dienstag	20:15 - 21:00	Sandra Larger	Halle I	6
Rückengymnastik	Mittwoch	10:00 - 10:45	Sandra Larger	Halle II	11
Rückengymnastik	Mittwoch	10:45 - 11:30	Sandra Larger	Halle II	12
Rückengymnastik	Mittwoch	11:45 - 12:30	Sandra Larger	Halle II	12a
Rückengymnastik	Mittwoch	12:35 - 13:20	Sandra Larger	Halle II	12b
Rückengymnastik	Mittwoch	15:00 - 15:45	Yvonne Schäffel	Halle II	12c

Rückengymnastik	Donnerstag	09:00 - 09:45	Anita Kirchgässler	Halle I	14
Rückengymnastik	Donnerstag	18:00 - 18:45	Nina Matyash	Hans-Sachs-Weg	14 a
Rückengymnastik	Donnerstag	18:50 - 19:35	Nina Matyash	Hans-Sachs-Weg	14 b
Rückengymnastik	Donnerstag	18:55 - 19:40	Anita Kirchgässler	GH-BH	18
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

Osteoporose

Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
Osteoporose / Rheuma	Dienstag	09:30 - 11:00	Anita Kirchgässler	Halle I	19
Osteoporose / Reuma	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	Schäffel / Spelz	Halle I + II	30
Herzsport 2	Samstag	10:20 - 11:40	Schäffel / Spelz	Halle I + II	31
Herzsport 3	Samstag	11:40 - 13:00	Dietrich / Spelz	Halle I + II	32
Herzsport 4	Mittwoch	16:45 - 18:15	Yvonne Schäffel	TH Sedental	33
Herzsport 5	Mittwoch	18:15 - 19:45	Yvonne Schäffel	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

Diabetes	Freitag	14:00 - 15:30	Heike Bröker	Halle I + II	37

Neurologie

Schlaganfall	Montag	14:30 - 16:00	Iris Dolibog	Halle I	38
Schlaganfall / Parkinson	Freitag	11:45 - 13:00	Iris Dolibog	Halle I	38a
MS-Gruppe	Montag	16:00 - 17:30	Iris Dolibog	Halle I	39
Bewegt denken – denkend Bewegen Sport für Demenzerkrankte	Montag in Planung	15:15 - 16.:15	Iris Dolibog	Halle I	39a

Sport mit künstlichem Gelenk

TEP	Dienstag	08:30 - 09:30	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

Lungensport

Lungensport	Mittwoch	14:15 - 15:00	Yvonne Schäffel	Halle 2	50

Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiter unter 02104 / 809920.

Halle I, II im Sport– und Gesundheitszentrum (Fritz-Hoppe-Haus), Sedentaler Str. 107a
TH Sedental, Turnhalle Hauptschule Rankestr. 2
BH-GH, Gymnastikhalle im Bürgerhaus
Hans-Sachs-Weg 1 UG im Evangelischen Gemeindehaus

31.07.13 Rim.