



TSV *Aktiv*
Fitness- & Gesundheitsstudio



Reha-Sport via Zoom

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
Reha-Rücken-1	Montag	11:00 - 12:00	Helena	Halle 2	
Reha-Rücken-2	Montag	17:00 - 18:00	Rosemary	Halle 2	
Reha-Rücken-3	Dienstag	11:00 - 12:00	Iris	Halle 2	
Reha-Rücken-4	Dienstag	19:00 - 20:00	Nina Matyash	Zuhause	
Reha-Rücken-5	Mittwoch	10:00-11:00	Rosemary (Hocker)	Halle 2	
Reha-Rücken-6	Mittwoch	11:00-12:00	Rosemary	Halle 2	
Reha-Rücken-7	Mittwoch	19:00-20:00	Nina Matyash	Zuhause	
Reha-Rücken-8	Donnerstag	11:00-12:00	Iris (Hocker)	Halle 2	
Reha-Rücken-9	Freitag	11:00-12:00	Iris	Halle 2	

Osteoporose

Reha-Osteoporose –11	Donnerstag	09:00-10:00	Erika	Halle 2	
----------------------	------------	-------------	-------	---------	--

Sport für Krebsnachsorge

Reha-Krebsnachsorge–13	Donnerstag	17:00-18:00	Heike	Zuhause	
------------------------	------------	-------------	-------	---------	--

Sport mit künstlichem Gelenk

Reha-TEP-10	Dienstag	08:30 - 09:30	Iris	Halle 2	
-------------	----------	---------------	------	---------	--

Lungensport

Reha-Lunge-12	Donnerstag	12:30 - 13:30	Erika	Halle 2	
---------------	------------	---------------	-------	---------	--

Neurologie

Reha-Neuro-14	Freitag	13:00-14:00	Iris	Halle 2	
---------------	---------	-------------	------	---------	--