

Sport für Krebsnachsorge

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

Diabetiker Sport

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



Sport mit künstlichem Gelenk

TEP	Montag	12:30 - 13:15	Anne Born	Halle II	44
TEP	Dienstag	08:30 - 09:15	Anne Born	Halle II	41
TEP	Donnerstag	11:45 - 12:30	Benedikt Brusberg	Halle I	42



Lungensport

Lungensport	Donnerstag	12:30 - 13:15	Benedikt Brusberg	Halle I	51
-------------	------------	---------------	-------------------	---------	----

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

Orte:

Halle I, II
TH Trills
BH-GH

TSV Sport- und Gesundheitszentrum - Sedentaler Str. 107a
TH Sechseckschule, Trills 22, 40699 Erkrath
Gymnastikhalle im Bürgerhaus 105 Stand: 27.04.2021



Reha-Sport

27.12.- 30.12.

TSV Hochdahl 64 e.V.

**Eine Teilnahme am Rehasport vom 27.12.-30.12.2021
kann nur über eine vorherige Anmeldung über die
Rezeption (02104- 809920) erfolgen!**

Rückengymnastik

Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
Rückengymnastik	Montag	09:45 - 10:30	Benedikt Brusberg	Halle II	1
Rückengymnastik	Montag	10:35 - 11:20	Benedikt Brusberg	Halle II	2
Rückengymnastik	Montag	11:30 - 12:15	Benedikt Brusberg	Halle II	2b
Rückengymnastik	Montag	12:15 - 13:00	Benedikt Brusberg	Halle I	2c
Rückengymnastik	Montag	13:00 - 13:45	Benedikt Brusberg	Halle I	2d
Rückengymnastik	Montag	16:10 - 16:55	Rosemary Rittner	Halle II	16a
Rückengymnastik	Montag	17:00 - 17:45	Rosemary Rittner	Halle II	2a
Rückengymnastik	Montag	19:00 - 19:45	Benedikt Brusberg	GH-BH	3
Rückengymnastik	Montag	19:50 - 20:35	Benedikt Brusberg	GH-BH	4
Rückengymnastik	Montag	20:15 - 21:00	Rosemary Rittner	Halle I	4a
Rückengymnastik	Dienstag	11:00 - 11:45	Helena Zenkow	Halle I	7
Rückengymnastik	Dienstag	12:00 - 12:45	Helena Zenkow	Halle I	7a
Rückengymnastik	Dienstag	17:20 - 18:05	Helena Zenkow	Halle I	9
Rückengymnastik	Dienstag	19:00 - 19:45	Helena Zenkow	Halle I	13
Rückengymnastik	Dienstag	19:45 - 20:30	Helena Zenkow	Halle I	13a
Rückengymnastik	Mittwoch	10:05 - 10:50	Rosemary Rittner	Halle II	11
Rückengymnastik	Mittwoch	10:55 - 11:40	Rosemary Rittner	Halle II	12
Rückengymnastik	Mittwoch	11:45 - 12:30	Rosemary Rittner	Halle II	12a
Rückengymnastik	Mittwoch	12:45 - 13:30	Rosemary Rittner	Halle II	12b
Rückengymnastik	Mittwoch	13:00 - 13:45	Anne Born	Halle I	12d
Rückengymnastik	Mittwoch	13:50 - 14:35	Rosemary Rittner	Halle I	12e
Rückengymnastik	Mittwoch	14:40 - 15:25	Rosemary Rittner	Halle I	12f



Rückengymnastik

Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
Rückengymnastik	Donnerstag	09:00 - 09:45	Benedikt Brusberg	Halle I	14
Rückengymnastik	Donnerstag	12:30—13:15	Rosemary Rittner	Halle II	14c
Rückengymnastik	Donnerstag	19:00 - 19:45	Anita Kirchgässler	GH-BH	18
Rückengymnastik	Donnerstag	20:05 - 20:50	Helena Zenkow	Halle I	18a



Osteoporose

Osteoporose / Rheuma	Dienstag	09:30 - 11:00	Helena Zenkow	Halle I	19
Osteoporose / Rheuma	Donnerstag	10:00 - 11:30	Benedikt Brusberg	Halle I	17

Orthopädische Erkrankung mit geringer Belastbarkeit

Orthopädische Erk.m.g.B.	Dienstag	08:45 - 09:30	Helena Zenkow	Halle I	17a
Orthopädische Erk.m.g.B.	Donnerstag	08:15 - 09:00	Benedikt Brusberg	Halle I	19a