



TSV *Aktiv*

Fitness- & Gesundheitsstudio



Reha-Sport beim TSV

TSV Hochdahl 64 e.V.

**Sedentaler Str. 107a
40699 Erkrath**

**02104-80 99 2-0
www.tsv-hochdahl.de
info@tsv-hochdahl.de**

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	20:00 - 20:45	Benedikt Brusberg	Halle II	4
Rückengymnastik	Dienstag	11:00 - 11:45	Helena Zenkow	Halle I	7
Rückengymnastik	Dienstag	12:00 - 12:45	Helena Zenkow	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	18:10 - 18:55	Iris Dolibog	Halle I	10
Rückengymnastik	Dienstag	19:00 - 19:45	Bettina Beines	Halle I	5
Rückengymnastik	Dienstag	19:50 - 20:35	Bettina Beines	Halle I	6
Rückengymnastik	Dienstag	19:00 - 19:45	Helena Zenkow	GH-BH	13
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	Bettina Beines	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	Mittwoch	14:45 - 15:30	Helena Zenkow	Halle II	12c
Rückengymnastik	Mittwoch	19:00 - 19:45	Anne Born	GH-BH	14a
Rückengymnastik	Mittwoch	19:50 - 20:35	Anne Born	GH-BH	14b
Rückengymnastik	Donnerstag	09:00 - 09:45	Benedikt Brusberg	Halle I	14
Rückengymnastik	Donnerstag	12:45 - 13:30	Rosemary Rittner	Halle II	14c

Rückengymnastik

Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
Rückengymnastik	Donnerstag	19:00 - 19:45	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	Laura / Team	Neanderbad	27
Wassergymnastik	Dienstag	17:45 - 18:30	Laura / Team	Neanderbad	28
Wassergymnastik	Mittwoch	18:30 - 19:15	Iris Dolibog	Neanderbad	23
Wassergymnastik	Mittwoch	19:15 - 20:00	Iris Dolibog	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	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

Herzsport

Herzsport 1	Samstag	09:00 - 10:00	Helena/Team	Halle I + II	30
Herzsport 2	Samstag	10:20 - 11:20	Helena/Team	Halle I + II	31
Herzsport 3	Samstag	11:40 - 12:40	Helena/Team	Halle I + II	32
Herzsport 4	Mittwoch	17:00 - 18:00	Helena/Team	TH Trills 22	33
Herzsport 5	Mittwoch	18:15 - 19:15	Helena/Team	TH Trills 22	34

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
----------	----------	---------------	--------------	----------	----

Neurologie

Neurolog. Erkrankung	Montag	15:15 - 16:30	Iris Dolibog	Halle I	38
Neurolog. Erkrankung mit geringer Belastung	Freitag	11:45 - 13:00	Iris Dolibog	Halle I	38a
Neurolog. Erkrankung	Freitag	14:15 - 15:30	Bettina Beines	Halle I	38b
MS-Gruppe	Montag	16:30 - 17:45	Iris Dolibog	Halle I	39

Sport mit künstlichem Gelenk

TEP	Montag	12:30 - 13:15	Bettina Beines	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	Benedikt Brusberg	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	Benedikt Brusberg	Halle II	50a
Lungensport	Mittwoch	14:00 - 14:45	Helena Zenkow	Halle II	50
Lungensport	Donnerstag	12:30 - 13:15	Benedikt Brusberg	Halle I	51

Verordnungsabgabe Rehasport nur nach telefonischer Terminabsprache

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer: 02104-80 99 2-0

Orte:

Halle I, II
TH Trills
GH-BH

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