

Belegung
Rehaklinik Werscher Berg

Montag

Aqua

Uhrzeit

19.30 – 20.15 Reha
20.15 – 21.00 Aqua-Jogging

Dienstag

Aqua

Uhrzeit

12.15 – 13.00 Reha
19.30 – 20.15 Prävention
20.15 – 21.00 Prävention

Mittwoch

Aqua

Uhrzeit

12.00 – 12.45 Reha
19.30 – 20.15 Prävention
20.15 – 21.00 Prävention

Donnerstag

Aqua

Uhrzeit

12.00 – 12.45 Reha
20.00 – 20.45 Aqua-Jogging
20.45 – 21.30 Aqua-Jogging

Yoga

18.30 – 20.00



Haben Sie Fragen?

Geschäftsstelle: Spichernstraße 5
49143 Bissendorf
Tel.: 0 54 02 / 64 38 50
Fax: 0 54 02 / 64 38 51

eMail : info@tv-bissendorf-holte.de
tv-bissendorf-holte@osnanet.de
Internet : www.tv-bissendorf-holte.de

Geschäftszeiten:
Mo.: 10.30 – 12.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr
Mi.: 09.00 – 12.00 Uhr u. 17.00 - 18.30 Uhr
Fr.: 09.00 – 12.00 Uhr



Gesundheitssport

Aquafitness Pilates Herzsport

Wirbelsäulengymnastik

Senioren-sport

Fitness

Bauch-Beine-Po

Aerobic

Nordic Walking

Jazz-Tanz

Gymnastik

FLEXI-BAR

Badminton

Volleyball + Beach

Tischtennis

Step-Workout

Handball

Tennis Turnen

Laufen Radsport

Fitnesshalle Bissendorf, Werscher Straße

Montag:

08:30 – 10:00 Uhr Seniorensport m/w - kein Kurs
10:00 – 11:00 Uhr Rehasport Wirbelsäule
11:00 – 12:00 Uhr Bewegen statt schonen früher Rücken-Fit
18:00 – 19:00 Uhr Rehasport Wirbelsäule
20:00 – 21:10 Uhr Jazz-Dance - kein Kurs

Dienstag:

09:00 – 10:30 Uhr Seniorensport (Männer) - kein Kurs
10:30 – 12:00 Uhr Behindertensport
17:00 – 18:00 Uhr Behindertensport
18:15 – 19:15 Uhr Rehasport Wirbelsäule
19.15 – 20.15 Uhr Fit & Gesund früher Rückenfit

Mittwoch:

08.00 – 09:00 Uhr Yin Yoga
09:00 – 10:00 Uhr Bodyforming
10:00 – 11:00 Uhr Rehasport Wirbelsäule
11:00 – 12:00 Uhr Krabbeltturnen ab 6 Monate – kein Kurs
13.55 – 15:25 Uhr Oberschule -kein TV-Angebot
15:30 – 17:00 Uhr Pilates
19:30 – 21:00 Uhr Jede-Frau-Fitness - kein Kurs

Donnerstag:

08:00 – 09:00 Uhr TriloChi (Entspannung u.Bewegung)
09:00 – 10:00 Uhr BBP (Bauch, Beine, Po)
10:00 – 11:00 Uhr BBP (Bauch, Beine, Po)
17.30 – 18.30 Uhr Rehasport Wirbelsäule
18.30 – 19.30 Uhr BBP (Bauch, Beine, Po)
20:00 – 21:00 Uhr Step

Freitag:

9.00 – 10.00 Uhr Rehasport Wirbelsäule
10.00 – 11.00 Uhr **CoPD Lungensport**
11.00 – 12.00 Uhr Reha-Hüfte-Knie
15:15 – 16:00 Uhr Kindertanz 4-6 Jahre - kein Kurs
16:00 – 17:00 Uhr Kindertanz ab 6 Jahre – kein Kurs
17:00 – 18.00 Uhr Rehasport / Wirbelsäule

Zeichenerklärung:

x) jeweils eine halbe Halle

Sporthalle Bissendorf, Werscher Straße

Montag:

15:30 – 16:30 Uhr Handball wJF
16:30 – 17:45 Uhr Handball wJE x)
17:30 – 19:00 Uhr Turnen Wettkampf Mädchen 8-10 J. x)
17:45 – 19:00 Uhr Handball mJB x)
19:00 – 20:30 Uhr Jeder-Mann-Ballsport
20:30 – 22:00 Uhr FC

Dienstag:

15:00 – 16:30 Uhr Handball mJF
16:30 – 17:45 Uhr Handball mJE
17:45 – 19:00 Uhr Handball wJA/wJB
19:00 – 20:30 Uhr Handball mJA/2. Herren
20:30 – 22:00 Uhr Handball 1. Herren
18:30 -- 20:30 Uhr HaBall mJB+C(WSH 1 Schledenh))
20:30 -- 22:00 Uhr Handball 1. Herren

Mittwoch:

15:30 – 20:15 Uhr FC-Tag
20:15 – 22:00 Uhr Handball 2. Herren/mJA
20:30 – 22:00 Uhr Handball 1.Damen (WSH 1 Schl.)

Donnerstag:

16:00 -- 17.30 Uhr Handball mJE
17:30 -- 19:00 Uhr Handball wJD
19:00 – 20:30 Uhr Handball 1. Herren
20:30 – 22:00 Uhr Handball 1. Damen

Freitag:

15:00 – 17:00 Uhr Wettkamk./Förderturnen
17:00 – 18:30 Uhr Handball mJC/mJB
18:30 – 20:00 Uhr Handball mJA/1. Herren
20:00 – 22:00 Uhr Volleyball

Turnhalle, Schule Werscher Straße

Montag:

14:30 – 15:30 Uhr Kinderturnen ab 3 Jahre
15:30 – 16:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen
16:30 – 17:30 Uhr Robe-Skipping
17:30 – 19:00 Uhr Handball mJD
19:00 – 20:00 Uhr Lat.Tanz-Arobic ähnl. La Gym
20:00 – 21:30 Uhr Aerobic für Damen

Dienstag:

15:30 – 17:00 Uhr Handball wJD
17:00 – 19:00 Uhr Geräteturnen
19:00 – 20:15 Uhr Herzsportgruppe
20:15 – 22:00 Uhr Handball 1. Damen

Mittwoch:

15:15 – 16:15 Uhr Turnen Mädchen 7-8 Jahre
16:15 – 17:15 Uhr Turnen Mädchen ab 8 Jahre
17:15 – 18:45 Uhr Handball mJD
18:45 – 20:15 Uhr Handball mJC
20:15 – 22.00 Uhr Handball 3. Herren

Donnerst:

15:00 – 16:30 Uhr Abenteuer Turnen Jungen ab 5 Jahre
16:30 – 17:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen
17:00 – 19:00 Uhr Trampolin
19:00 – 20:30 Uhr Handball wJC
20:30 – 22:00 Uhr Handball Alte Herren

Freitag:

15:15 – 16:45 Uhr Handball Mini-Spielgruppe
16.45 – 18:00 Uhr Handball mJF
18.00 – 19:30 Uhr Handball wJA
19:30 – 22:00 Uhr Tischtennis

Winterplan –gültig vom 01.12.-28.02.2018

Tennis:

Auf Anfrage

**Angebote Aqua/Yoga
auf der Rückseite**

Haben Sie Fragen ?

GeschStelle: Spichernstr. 5,
49143 Bissendorf
Tel.: 0 54 02 / 64 38 50
Fax: 0 54 02 / 64 38 51

email : info@tv-bissendorf-holte.de
tv-bissendorf-holte@osnanet.de
Internet: www.tv-bissendorf-holte.de