



Abteilung Wasser- und Gesundheitssport

Abteilungsleiterin: Ulrike Bamberg
Ansprechpartnerin für: Wasserangebote, Fitness- u. Gesundheits-/Rehasport
Integrative und Barrierefreie Gruppen
Tel.: 0151 20102132
Mail: ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de

Stellvertretende
Abteilungsleiterin komm.: Anja Schröter
Ansprechpartnerin für: Schwimmangebote Kinder
Tel.: 02154 / 70100
Mail: info@tv-schiefbahn.de

Ansprechpartnerin für: Birte Hohlstein-Janssen
Synchronschwimmen
Tel.: 02154 / 427404 o. 152 29281255
Mail: synchros@tv-schiefbahn.de

Allround-Fitness

Montag	18:30 – 20:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Mittwoch	19:30 – 21:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle

Bewegung im Alter 80 +

Samstag	14:00 – 15:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Samstag	15:15 – 16:15 Uhr	Peter-Bäumges-Halle

Fit + Mobil 60 +

Freitag	10:30 – 11:30 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Freitag	12:45 – 13:45 Uhr	Peter-Bäumges-Halle

Fitnessgymnastik

Donnerstag 18:15 – 19:45 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Flexibel + Fit Sanftes Rückenyo

Mittwoch 08:45 – 09:45 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Flexibel + Fit Yoga-Basics

Mittwoch 07:45 – 08:45 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Prenatal - Yoga Kurs

Donnerstag 16:30 – 17:30 Uhr AWO Kinderhaus Schiefbahn
Vorabfrage erforderlich

Outdoor-Training

Montag 20:00 – 21:00 Uhr ab Peter-Bäumges-Halle

Pilates

Montag (Anfänger) 11:00 – 12:00 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Montag (Anfänger) 16:00 – 17:00 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Dienstag (Anfänger/Mittelstufe) 20:15 – 21:15 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Donnerstag (Anfänger/Mittelstufe) 15:00 – 16:00 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Freitag 09:30 – 10:30 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Qi Gong

Mittwoch 10:15– 11:45 Uhr Caritas Begegnungsstätte

Freitag 16:30 – 18:00 Uhr Caritas Begegnungsstätte

Synchronschwimmen

Dienstag (Erwachsene) 19:45 – 21.15 Uhr Variobad

Donnerstag (Kinder)* 17:30 – 18:30 Uhr Variobad

***derzeit besteht eine Warteliste, Vorabanfrage erforderlich**

Integrative und barrierefreie Gruppen

Mittwoch (Trampolin 5 – 10 Jahre)	17:00 – 18:00 Uhr	Turnhalle Hubertusschule
Mittwoch (Trampolin ab 10 Jahre)	18:00 – 19:00 Uhr	Turnhalle Hubertusschule
Mittwoch (Trampolin ab 15 Jahre)	19:00 – 20:00 Uhr	Turnhalle Hubertusschule
Donnerstag (Turnen, Spielen, Toben)	16:00 – 17:00 Uhr	Turnhalle Hubertusschule
Donnerstag (Turnen, Spielen, Toben)	17:00 – 18:00 Uhr	Turnhalle Hubertusschule
Donnerstag (Kampfsport)	18:00 – 19:00 Uhr	Turnhalle Hubertusschule
Donnerstag (Rollstuhl-Gruppe)	19:00 – 20:00 Uhr	Turnhalle Hubertusschule
Donnerstag (Basketball)	20:00 – 21:30 Uhr	Turnhalle Hubertusschule
Freitag (6 – 12 Jahre)	16:00 – 17:00 Uhr	Sportplatz Siedlerallee
Freitag (ab 12 Jahre)	17:00 – 18:30 Uhr	Sportplatz Siedlerallee

Zertifizierte REHA-Sport Angebote

Fit im Alter 80+

Dienstag	13:00 – 14:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
----------	-------------------	---------------------

Fit 50+

Donnerstag	16:15 – 17:15 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Donnerstag	17:15 – 18:15 Uhr	Peter-Bäumges-Halle

Fit und Mobil in der 2. Lebenshälfte

Freitag	11:30 – 12:30 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
---------	-------------------	---------------------

Ganzkörper-Fitness

Montag	07:45 – 08:45 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Donnerstag	11:00 – 12:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle

Koronar-Sport / Herzsportgruppe

Montag	17:00 – 18:30 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Dienstag	18:45 – 20:15 Uhr	Peter-Bäumges-Halle

Rundum fit – Periphere arterielle Verschluss-Krankheiten pAVK

Donnerstag	13:00 – 14:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
------------	-------------------	---------------------

Rundum fit – Schwerpunkt Knie + Hüfte

Dienstag	12:00 – 13:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Dienstag	15:00 – 16:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle

Rundum fit – Starke Lunge

Dienstag	14:00 – 15:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
----------	-------------------	---------------------

Rundum fit – Starke Lunge (mit Sauerstoffgerät)

Donnerstag	12:00 – 13:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
------------	-------------------	---------------------

Rundum fit – Schwerpunkt Osteoporose

Montag	14:00 – 15:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
--------	-------------------	---------------------

Rundum Fit - Schwerpunkt Rücken

Montag	12:00 – 13:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Montag	13:00 – 14:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Mittwoch	17:30 – 18:30 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Freitag	08:00 – 08:45 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Freitag	08:45 – 09:30 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
Freitag	17:30 – 18:30 Uhr	Peter-Bäumges-Halle

Schulter-Nacken-Fit

Montag	15:00 – 16:00 Uhr	Peter-Bäumges-Halle
--------	-------------------	---------------------

Senioren-Fit

Donnerstag 14:00 – 15:00 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Sport + Bewegung bei Neurologischen Erkrankungen

Mittwoch 13:00 – 14:00 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Sitzgymnastik

Montag 12:00 – 13:00 Uhr Caritas Begegnungsstätte

Montag 13:00 – 14:00 Uhr Caritas Begegnungsstätte

Mittwoch 08:00 – 09:00 Uhr Caritas Begegnungsstätte

Mittwoch 09:00 – 10:00 Uhr Caritas Begegnungsstätte

Mittwoch 10:45 – 11:45 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Mittwoch 11:45 – 12:45 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Stuhlyoga

Donnerstag 13:00 – 14:00 Uhr Begegnungszentrum KRUMM

Angebote im Variobad De Bütt:

Bei allen Angeboten im Wasser ist eine Vorab-Anfrage an die obengenannten Ansprechpartner erforderlich!

Aquagymnastik für Schwangere (Kurs je 8 Einheiten)

Freitag 08:45 – 09:30 Uhr

Wassergymnastik, Aquafitness, Aquajogging (teilweise als REHA-Sport zertifiziert)

Trainingsstätten: Variobad De Bütt in Willich

Schwimmangebote (Babyschwimmen, Wassergewöhnung, Frosch, Seepferdchen)

Synchronschwimmen