

Gesundheitssport im TuS Bloherfelde 24.06. – 03.08.2024



Um allen Teilnehmern der Reha-Sport- und Funktionstrainings-Gruppen, die eine Verordnung haben, ein Sportangebot in den Sommerferien anbieten zu können, haben wir folgenden Plan erstellt. Fast alle Stunden finden in unserem Sportzentrum am Brandsweg 56 (neben dem Schwimmbad) statt, nur **dienstags und freitags finden Stunden auch im Schramperweg** statt:

Montag, 24.06.:	10.00 – 11.00 Uhr	Reha-Sport: Sturzprophylaxe
Montag, 24.06.:	17.00 – 18.00 Uhr	Reha-Sport <u>für Frauen</u>
Montag, 24.06.:	19.00 – 20.00 Uhr	WS-Gymnastik/Reha-Sport
Dienstag, 25.06.:	19.30 – 20.15 Uhr	Funktionstraining
Dienstag, 25.06.:	20.30 – 21.30 Uhr	Reha-Sport
Mittwoch, 26.06.:	17.30 – 18.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 27.06.:	11.00 – 12.00 Uhr	Reha-Sport / Funktionstraining
Donnerstag, 27.06.:	13.30 – 14.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 27.06.:	15.30 – 16.15 Uhr	Funktionstraining <u>für Frauen</u>
Freitag, 28.06.:	16.00 – 17.00 Uhr	Reha-Sport
Freitag, 28.06.:	17.00 – 17.45 Uhr	Funktionstraining
Montag, 01.07.:	10.00 – 11.00 Uhr	Reha-Sport: Sturzprophylaxe
Montag, 01.07.:	17.00 – 18.00 Uhr	Reha-Sport <u>für Frauen</u>
Dienstag, 02.07.:	19.30 – 20.15 Uhr	Funktionstraining
Dienstag, 02.07.:	20.30 – 21.30 Uhr	Reha-Sport
Mittwoch, 03.07.:	17.30 – 18.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 04.07.:	11.00 – 12.00 Uhr	Reha-Sport / Funktionstraining
Donnerstag, 04.07.:	13.30 – 14.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 04.07.:	15.30 – 16.15 Uhr	Funktionstraining <u>für Frauen</u>
Freitag, 05.07.:	16.00 – 17.00 Uhr	Reha-Sport
Freitag, 05.07.:	17.00 – 17.45 Uhr	Funktionstraining
Montag, 08.07.:	10.00 – 11.00 Uhr	Reha-Sport: Sturzprophylaxe
Montag, 08.07.:	17.00 – 18.00 Uhr	Reha-Sport <u>für Frauen</u>
Dienstag, 09.07.:	19.30 – 20.15 Uhr	Funktionstraining
Donnerstag, 11.07.:	11.00 – 12.00 Uhr	Reha-Sport / Funktionstraining
Donnerstag, 11.07.:	13.30 – 14.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 11.07.:	15.30 – 16.15 Uhr	Funktionstraining <u>für Frauen</u>
Montag, 15.07.:	10.00 – 11.00 Uhr	Reha-Sport: Sturzprophylaxe
Montag, 15.07.:	17.00 – 18.00 Uhr	Reha-Sport <u>für Frauen</u>
Montag, 15.07.:	19.00 – 20.00 Uhr	WS-Gymnastik/Reha-Sport
Dienstag, 16.07.:	19.30 – 20.15 Uhr	Funktionstraining
Mittwoch, 17.07.:	10.00 – 10.45 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 17.07.:	11.00 – 11.45 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 17.07.:	12.00 – 12.45 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 17.07.:	14.30 – 15.15 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Donnerstag, 18.07.:	11.00 – 12.00 Uhr	Reha-Sport / Funktionstraining
Donnerstag, 18.07.:	13.30 – 14.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 18.07.:	15.30 – 16.15 Uhr	Funktionstraining <u>für Frauen</u>

Montag, 22.07.:	10.00 – 11.00 Uhr	Reha-Sport: Sturzprophylaxe
Montag, 22.07.:	17.00 – 18.00 Uhr	Reha-Sport <u>für Frauen</u>
Montag, 22.07.:	19.00 – 20.00 Uhr	WS-Gymnastik/Reha-Sport
Dienstag, 23.07.:	19.30 – 20.15 Uhr	Funktionstraining
Dienstag, 23.07.:	20.30 – 21.30 Uhr	Reha-Sport
Mittwoch, 24.07.:	10.00 – 10.45 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 24.07.:	11.00 – 11.45 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 24.07.:	12.00 – 12.45 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 24.07.:	14.30 – 15.15 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 24.07.:	17.30 – 18.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 25.07.:	11.00 – 12.00 Uhr	Reha-Sport / Funktionstraining
Donnerstag, 25.07.:	13.30 – 14.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 25.07.:	15.30 – 16.15 Uhr	Funktionstraining <u>für Frauen</u>
Freitag, 26.07.:	16.00 – 17.00 Uhr	Reha-Sport
Freitag, 26.07.:	17.00 – 17.45 Uhr	Funktionstraining

Montag, 29.07.:	10.00 – 11.00 Uhr	Reha-Sport: Sturzprophylaxe
Montag, 29.07.:	17.00 – 18.00 Uhr	Reha-Sport <u>für Frauen</u>
Montag, 29.07.:	19.00 – 20.00 Uhr	WS-Gymnastik/Reha-Sport
Dienstag, 30.07.:	19.30 – 20.15 Uhr	Funktionstraining
Dienstag, 30.07.:	20.30 – 21.30 Uhr	Reha-Sport
Mittwoch, 31.07.:	10.00 – 10.45 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 31.07.:	11.00 – 11.45 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 31.07.:	12.00 – 12.45 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 31.07.:	14.30 – 15.15 Uhr	Funktionstraining auf dem Hocker
Mittwoch, 31.07.:	17.30 – 18.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 01.08.:	11.00 – 12.00 Uhr	Reha-Sport / Funktionstraining
Donnerstag, 01.08.:	13.30 – 14.30 Uhr	Reha-Sport
Donnerstag, 01.08.:	15.30 – 16.15 Uhr	Funktionstraining <u>für Frauen</u>
Freitag, 02.08.:	16.00 – 17.00 Uhr	Reha-Sport
Freitag, 02.08.:	17.00 – 17.45 Uhr	Funktionstraining

Ab 05. August finden alle Angebote wieder wie gewohnt statt.