

**Belegung**  
**Rehaklinik Werscher Berg**  
**Aqua**

**Montag**

**Uhrzeit**

**19.30 – 20.15 Reha**  
**20.15 – 21.00 Aqua-Fitness**

**Dienstag**

**Uhrzeit**

**12.15 – 13.00 Reha**  
**19.30 – 20.15 Aqua-Fitness**  
**20.15 – 21.00 Aqua-Fitness**

**Mittwoch**

**Uhrzeit**

**12.00 – 12.45 Reha**  
**19.30 – 20.15 Aqua-Fitness**  
**20.15 – 21.00 Aqua-Fitness**

**Donnerstag**

**Uhrzeit**

**12.00 – 12.45 Reha**  
**20.00 – 20.45 Aqua-Fitness**  
**20.45 – 21.30 Aqua-Fitness**



**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](mailto:info@tv-bissendorf-holte.de)  
[tv-bissendorf-holte@osnanet.de](mailto:tv-bissendorf-holte@osnanet.de)  
Internet : [www.tv-bissendorf-holte.de](http://www.tv-bissendorf-holte.de)

Geschäftszeiten:  
Mo. 10.30 – 12.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr  
Mi: 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:

09:00 – 10:00 Uhr	CoPD Lungensport
10:00 – 11:00 Uhr	Rehasport Wirbelsäule
11:00 – 12:00 Uhr	Bewegen statt schonen früher Rückenfit
18:00 – 19:00 Uhr	Rehasport Wirbelsäule
20:00 – 21:10 Uhr	Jazz-Dance

### Dienstag

08:30 – 09:30 Uhr	Senioren-sport m/w - kein Kurs
09:30 – 10:30 Uhr	Senioren-sport (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:

07:45 – 09:00 Uhr	yin Yoga
09:00 – 10:00 Uhr	Bodyforming
10:00 – 11:00 Uhr	Rehasport Wirbelsäule
16:30 – 18:00 Uhr	Pilates
19:30 – 21:00 Uhr	Jede Frau Fitness

### 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	Rehasport Wirbelsäule
19:30 – 20:45 Uhr	Step Fitness
18:30 – 20:00 Uhr	<b>Hatha Yoga *)</b>

### Freitag

08:45 – 09:45 Uhr	Krabbeltturnen
09:45 – 10:45 Uhr	Rehasport Wirbelsäule
10:45 – 11:45 Uhr	Reha Hüfte-Knie
15:15 – 16:00 Uhr	Kindertanz 4-6 Jahre
16:00 – 17:00 Uhr	Kindertanz ab 6 Jahre
17:00 – 18:00 Uhr	Rehasport / Wirbelsäule

### Zeichenerklärung

X jeweils eine Halbe Halle

\*) Gym. Pavillon Rehaklinik Werscher Berg

## Sporthalle Bissendorf, Werscher Straße

### Montag:

15:30 – 16:30 Uhr	Handball wJF
16:30 – 17:45 Uhr	Handball wJE
17:30 – 19:00 Uhr	Geräteturnen x
17:45 – 19:00 Uhr	Handball wJA x
19:00 – 20:30 Uhr	Jeder-Mann Ball-sport
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 mJD
19:00 – 20:30 Uhr	Handball mJA/ 2. Herren
18:30 -- 20:30 Uhr	Handball mJC/mJB (WSH 1 Schl.)
20.30 – 22.00 Uhr	Handball 1. Herren

### Mittwoch:

15:30 – 16:30 Uhr	Handball wJE
16:30 – 20:15 Uhr	FC
20:15 – 22:00 Uhr	Handball 2. Herren

### Donnerstag:

16:00 -- 17.30 Uhr	Handball mJE/mJD2
17:30 -- 19:00 Uhr	Handball mJA/mJB
19:00 – 20:30 Uhr	Handball 1. Herren
20:30 – 22:00 Uhr	Handball 1. Damen

### Freitag:

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

Tennis: Auf Anfrage  
Aqua: Umseitig

## Turnhalle, Schule Werscher Straße

### Montag:

15:30 – 16:30 Uhr	Vorschulturnen ab 4 Jahre
16:30 – 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen
17:30 – 19:00 Uhr	Handball wJC/wJD
19:00 – 20:00 Uhr	Lat. Tanz-Aerobic
20:00 – 21:30 Uhr	Fatburn

### Dienstag:

17:00 – 19:00 Uhr	Geräteturnen
19:00 – 20:15 Uhr	Herz-sportgruppe
20:15 – 22:00 Uhr	Handball 3. Herren

### Mittwoch:

15:15 – 16:15 Uhr	Mädchenturnen 7-8 Jahre
16:15 – 17:15 Uhr	Mädchenturnen ab 8 Jahre
17:15 – 18:30 Uhr	Handball wJD
18:30 – 19:45 Uhr	Handball mJD/mJC
19:45 – 22:00 Uhr	Handball 1. Damen

### Donnerstag:

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

### Freitag:

15:15 – 16:45 Uhr	Handball Minis Spielgruppe
16:45 – 18:00 Uhr	Handball mJF
18:00 – 19:30 Uhr	Handball wJA
19:30 – 22:00 Uhr	Tischtennis

### Samstag

10:00 – 12:00 Uhr	Badminton
-------------------	-----------

### 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](mailto:info@tv-bissendorf-holte.de)  
[tv-bissendorf-holte@osnanet.de](mailto:tv-bissendorf-holte@osnanet.de)  
Internet: [www.tv-bissendorf-holte.de](http://www.tv-bissendorf-holte.de)

**Winterplan  
gültig vom 01.12.2018 – 28.02.2019**

Stand 01.12.2018