



## Abteilung Wasser- und Gesundheitssport

Abteilungsleiterin:  
Ansprechpartnerin für: Ulrike Bamberg  
allgemeines, Reha-Angebote, Wassergymnastik  
Tel.: 0151 20102132  
Mail: [ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de](mailto:ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de)

Ansprechpartnerin für: Anja Schröter  
Schwimmangebote  
Tel.: 02154 / 70100  
Mail: [info@tv-schiefbahn.de](mailto:info@tv-schiefbahn.de)

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

### Allround-Fitness

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

### Angebote in Kooperation mit der Caritas-Begegnungsstätte im „Leuchtturm“

|          |                   |               |
|----------|-------------------|---------------|
| Montag   | 12:00 – 13:00 Uhr | Sitzgymnastik |
| Montag   | 13:00 – 14:00 Uhr | Sitzgymnastik |
| Mittwoch | 11:45 – 13:15 Uhr | Qi Gong       |
| Freitag  | 12:30 – 14:00 Uhr | Qi Gong       |

### 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 ) | 15:30 – 16:30 Uhr | Peter-Bäumges-Halle |
| Freitag                             | 09:30 – 10:30 Uhr | Peter-Bäumges-Halle |

### **Rückentraining Flexibel + Fit**

Mittwoch 08:30 – 09:30 Uhr Peter-Bäumges-Halle

### **Outdoor-Training**

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

### **Bewegung im Alter 70+**

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

### **Buchstabenzauber – Kids on the move ( nur nach Voranmeldung )**

Freitag 16:30 – 18:00 Uhr Peter-Bäumges-Halle

### **Mama-Fitness ( Kursangebot )**

Freitag 10:30 – 11:30 Uhr Peter-Bäumges-Halle

### **Nordic Walking**

Montag 18:30 – 20:00 Uhr ab Peter-Bäumges-Halle

Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr ab Hubertusschule

### **Integrative und barrierefreie Gruppen**

Montag ( Pezzi-Ball-Drums ) 17:00 – 18:30 Uhr Peter-Bäumges-Halle

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

## **Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung**

Kursform – anerkannte Präventionskurse, diverse Termine, Angebote im Variobad DE Bütt

Ansprechpartnerin: Elisabeth Schnieder, Tel. 0163-7008128

## **Synchronschwimmen**

Montag 16:45 – 17:30 Uhr Sportbecken DE Bütt

Dienstag ( Erwachsene ) 20:00 – 21:30 Uhr Variobad

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

\*derzeit besteht eine Warteliste, Vorabanfrage erforderlich

## **Zertifizierte REHA-Sport Angebote**

### **Alltagsfit 60+**

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

### **Fit im Alter 80+**

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

### **Fit 50+**

Donnerstag 16:30 – 17:30 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Donnerstag 17:30 – 18:30 Uhr Peter-Bäumges-Halle

### **Fit und Mobil in der 2. Lebenshälfte**

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

### **Ganzkörper-Fitness**

Dienstag 16:00 – 17:00 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Donnerstag 12:15 – 13:15 Uhr Peter-Bäumges-Halle

Donnerstag 13:15 – 14:15 Uhr Peter-Bäumges-Halle

### **Sport + Bewegung bei Neurologischen Erkrankungen**

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

Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr Turnhalle Hubertusschule

Donnerstag 08:30 – 09:30 Uhr Peter-Bäumges-Halle

## **Rückenfit**

|          |                   |                     |
|----------|-------------------|---------------------|
| 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 |

## **Rückenfit**

|         |                   |                     |
|---------|-------------------|---------------------|
| Freitag | 08:00 – 08:45 Uhr | Peter-Bäumges-Halle |
| Freitag | 08:45 – 9:30 Uhr  | Peter-Bäumges-Halle |
| Freitag | 17:00 – 18:00 Uhr | Peter-Bäumges-Halle |
| Freitag | 18:00 – 19:00 Uhr | Peter-Bäumges-Halle |

## **Koronar ( Diabetes ) – Sport**

|          |                   |                     |
|----------|-------------------|---------------------|
| Dienstag | 18:45 – 20:15 Uhr | Peter-Bäumges-Halle |
|----------|-------------------|---------------------|

## **Rundum fit – Schwerpunkt Knie + Hüfte**

|          |                   |                     |
|----------|-------------------|---------------------|
| Dienstag | 12:00 – 13:00 Uhr | Peter-Bäumges-Halle |
|----------|-------------------|---------------------|

## **Rundum fit – Schwerpunkt Osteoporose**

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

## **Schulter-Nacken-Fit**

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

## **Senioren-Fit**

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

## **Sitzgymnastik**

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

## **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**