

Asthma & Lungensport

| Tag | Uhrzeit | TrainerIn | Ort |
|-----|---------------|-----------|------|
| Mo | 17:30 - 18:15 | Heike | Bult |
| Mo | 18:30 - 19:30 | Heike | Bult |
| Di | 09:15 - 10:00 | Anne | Bult |
| Di | 16:45 - 17:30 | Heike | Bult |
| Fr | 09:00 - 09:45 | Reinhild | Bult |
| Fr | 09:45 - 10:30 | Reinhild | Bult |

Herzsport

| Tag | Uhrzeit | TrainerIn | Ort |
|-----|---------------|-----------|--------|
| Mo | 09:00 - 10:00 | Anne | Bult |
| Mo | 10:00 - 11:00 | Anne | Bult |
| Mo | 10:00 - 11:00 | Reinhild | Bult |
| Mo | 11:00 - 12:00 | Reinhild | Bult |
| Di | 19:00 - 20:00 | Reinhild | E.H.S. |
| Mi | 09:00 - 10:00 | Reinhild | Bult |
| Mi | 10:00 - 11:00 | Reinhild | Bult |
| Mi | 11:00 - 12:00 | Detlef | Bult |
| Do | 19:00 - 20:00 | Anna | E.H.S. |
| Do | 20:00 - 21:00 | Anna | E.H.S. |

Orthopädische Gymnastik

| Tag | Uhrzeit | TrainerIn | Ort |
|-----|----------------|-------------|------------|
| Mo | 09:15 - 10:00 | Ronny | Sportforum |
| Mo | 11:15 - 12:00 | Ronny | Sportforum |
| Mo | 12:00 - 12:45 | Anke | Bille-Bad |
| Mo | 16:30 - 17:15 | Alex | Sportforum |
| Mo | 17:00 - 17:45 | Anja | Bille-Bad |
| Mo | 17:30 - 18:15 | Alex | Sportforum |
| Di | 08:45 - 09:30 | Sandra | Sportforum |
| Di | 10:00 - 11:00 | Anne | Bult |
| Di | 11:00 - 11:45 | Tammo/Petra | Bille-Bad |
| Di | 12:00 - 13:00* | Ingrid | Sportforum |
| Di | 17:00 - 17:45 | Anke | Bille-Bad |
| Di | 18:15 - 19:00 | Sandra | Sportforum |
| Mi | 09:00 - 09:45 | Ronny | Sportforum |
| Mi | 10:00 - 11:00 | Anke | Bult |
| Mi | 10:00 - 10:45 | Tina | Sportforum |
| Mi | 18:15 - 19:00 | Antje | Bille-Bad |
| Do | 10:00 - 10:45 | Anke | Bille-Bad |
| Do | 10:45 - 11:30 | Anke | Bille-Bad |
| Do | 10:30 - 11:30* | Ingrid | Sportforum |
| Do | 18:30 - 19:15 | Alex | Sportforum |
| Do | 19:00 - 19:45 | Anja | Sportforum |
| Fr | 09:00 - 10:00 | Dorothee | Bult |
| Fr | 09:15 - 10:00 | Marcus | Bille-Bad |
| Fr | 10:00 - 11:00 | Dorothee | Bult |
| Fr | 11:00 - 12:00 | Dorothee | Bult |
| Fr | 11:00 - 12:00 | Reinhild | Bult |
| Fr | 17:30 - 18:30 | Ronny | Sportforum |
| Fr | 18:30 - 19:15 | Ronny | Sportforum |

*im Sitzen

Kontakt:

Bille-Bad, Reetwerder 25, 21029 Hamburg

Tel.: 040 401136-411

Bult, Bult 8, 21029 Hamburg

Tel.: 040 401136-400

Sportforum, Billwerder Billdeich 607,
21033 Hamburg

Tel.: 040 401136-300

E.H.S., Ernst-Henning-Str. 20,
21029 Hamburg

Stand: 27.09.2019

Wassergymnastik

| Tag | Uhrzeit | TrainerIn | Ort |
|-----|---------------|-----------|------------|
| Mo | 10:45 - 11:30 | Klaudia | Sportforum |
| Mo | 12:15 - 13:00 | Klaudia | Sportforum |
| Mo | 18:30 - 19:15 | Astrid | Sportforum |
| Mi | 10:00 - 10:45 | Klaudia | Sportforum |
| Mi | 10:45 - 11:30 | Klaudia | Sportforum |
| Mi | 13:00 - 13:45 | Tina | Sportforum |
| Do | 10:00 - 10:45 | Klaudia | Sportforum |
| Do | 12:30 - 13:15 | Claudia | Sportforum |
| Do | 18:30 - 19:15 | Klaudia | Sportforum |
| Fr | 18:30 - 19:15 | Gina | Sportforum |
| Fr | 19:15 - 20:00 | Gina | Sportforum |

Sport, Spaß, Fitness und Wellness -
be.Fit - Die Nummer 1 in Bergedorf

Die TSG Bergedorf gehört zu den
größten Sportvereinen
Norddeutschlands und bietet in ihren
„be.Fit“-Fitness-Studios im TSG
Sportforum (Billwerder Billdeich 607),
im Bille-Bad (Reetwerder 25) und in
der Praxis-Klinik Bergedorf (Alte
Holstenstraße 2) qualitativ
hochwertiges Gesundheits- und
Fitnessstraining an.

Alle be.Fit-Studios sind mit dem
Gütesiegel SPORT PRO Fitness vom
Deutschen Olympischen Sportbund
ausgezeichnet.
Diplomsportwissenschaftler,
Sportlehrer und Physiotherapeuten
garantieren eine qualifizierte
Betreuung sowohl für individuelles,
rehabilitatives und präventives
Training. Ein umfangreiches
Spektrum an Kursangeboten und
Wellnessmöglichkeiten runden das
Training ab.

Kontakt & Infos:
www.tsg-bergedorf.de

